ملکوتی چنگاری

راجندر سِنگھ جی مہاراج

• :یدی کتاب

SPARK OF THE DIVINE

اشاہ ••اوّل : 2017

ساون کرپال پبلیکیشنز اسپریچویل سوسائٹی

• کرپال آشرم، • کرپال سنگھ مارگ، وجے نگر، دِلّی-110009

فون: 011-27117100

Website : www.sos.org

E-mail: skpindia@sos.org

Printed by : Newtex Print n Pack, Shahdara Delhi-32

انتساب

یہ کتاب منسوب ہے

• ... کرپال سِنگھ جی مہاراج

و

• ... درشن سِنگھ جی مہاراج

کو

جنھوں نے ملکوُتی چنگاری دُنیا بھر کے لوگوں کے دلوں میں روشن کی ... کہ وہ اس کی محبّت، سکون اور روشنی کا تجربہ کرسکیں۔

شکریہ

•

میں اپنے محترم رُوحانی َ ••ووَں، •• ۔ کر•ل سنگھ جی مہاراج (1894-1974) و• ۔۔ درشن سنگھ جی مہاراج (1921-1989) کے تئیں شکرَ •او ہو• چاہوں گا کیو •اُن کے ملکوتی •ِکرم سے متجسّس رُوحانی 'روشنی' و'رد•ا ۔۔' کے تئیں بیداری آئی اور وُ• منوّر ہوئی۔

میں اپنی بیگم محترمہ ریتا جی کے تئیں، اُن کی محبت و ہمراہی کے لیے شکرَ •اری و تعظیم پیش کر• چاہوں گا۔ میں •سوں سے دیئے گئے اُن کی قیمتی حما•ی ۔۔ و حوصلہ افزائی کے لیے نیز• ۔۔۔ َ •و کے ملکوتی مشن میں ان کی سپردگی و بے لوث •مت کے لیے اُن کا شکرَ •ار ہوں۔

میں قادرِ مُطلق کے تئیں تہہِ دل سے اظہارِ ممنو ۔ کر• چاہوں گا جن سے سبھی چیزیں رواں دواں ہیں۔

دو ••• ملی جہان کی، •م و •ں ملے
• •ب• کچھ• • ہمیں نہ •مہر•ں ملے

پہلے بھی جیسے دیکھ چکے ہوں اُنھیں کہیں
ا •ن وادیوں میں کچھ ایسے •ں ملے

• •ھتا •ے میں منزلِ محبوب کی طرف
حائل اَ •چہ راہ میں سنگِ •اں ملے

• رو• پڑا نصیب کے ہاتھوں ہزار •ر
اک •ر مُسکرا کے جو تم •مہر•ں ملے

ہم کو خوشی ملی بھی تو بس عارضی ملی
لیکن جو غم ملے وہ غمِ جاوداں ملے

• •قی رہے گی حشر• •اُن کے کرم کی •د
مجھ کو رہِ حیات میں جو مہر•ں ملے

پھر کیوں کرے تلاش کوئی اور آستاں
وہ خوش نصیب جس کو تیرا آستاں ملے

ساقی کی اک نگاہ سے کا• پلٹ گئی
زاہد جو میکدے میں ملے نوجواں ملے

• •یں تلاش کرتی رہیں جن کو عمر بھر
•رشن کو وہ سکون کے لمحے کہاں ملے

—— • •••ورشن سنگھ جی مہاراج

رازِ نہاں تھی زندگی، رازِ نہاں ہے آج بھی
وہم وگماں ازل میں تھی، وہم گماں ہے آج بھی

جذبۂ دل کو عمل میں کبھی لاؤ تو سہی
اپنی منزل کی طرف پاؤں بڑھاؤ تو سہی

فہرست

I

چنگاری کو جلانا

II

چنگاری کو جلائے رکھنا

III• ••••• •

دائمی چنگاری

پیش لفظ

ہم سبھی کے اندر ایک ملکوتی چنگاری پوشیدہ ہے۔ ہم اس کی تلاش بہت دُوری پر واقع 'کویساروں' (Quasars) میں یا ایٹم کے کم ترین 'کوارکوں' (Quarks) میں کرتے ہیں۔ لیکن اس کے راز ہمارے اندر پوشیدہ رہ جاتے ہیں۔

یہ کتاب 'ملکوتی چنگاری' اس قادرِ مطلق کے تئیں کیے گئے سفر کا بیان کرتی ہے۔ یہ محض چند لوگوں کے لیے نہیں ہے، بلکہ یہ سبھی کے لیے دستیاب ہے۔ لافانی دھوپ کا لطف اٹھانے کے لیے ہمیں اپنے اندر جھانکنا ہوگا۔ مراقبہ کے ذریعے ہم اندرونی 'روشنی' اور 'صدائیں' کو دیکھ اور سُن سکتے ہیں۔ اس لہر میں محو ہونے پر ہمیں شعور کے رُوحانی علاقوں کا احساس ہوتا ہے۔ مراقبہ کے اس طریقہ کو سبھی مذاہب، ممالک اور تہذیبوں کے لوگ اپنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے کسی سخت آسن یا انداز کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم آرام دہ حالت میں بیٹھ کر اپنی رُوح کی پُرسکون گہرائیوں میں لافانی روشن باطنی مناظر کا احساس کرتے ہیں۔ جیسے روشنی کی ایک کرن واپس سورج کی طرف لے جاتی ہے، ویسے ہی باطن کا سفر اس روشنی و صدا کی لہروں کے ذریعے ملکوت کے مرکز کی طرف لے جاتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم اُس چشمے میں محو ہو سکتے ہیں نیز لامحدود شعور، لافانی سکون اور مسلسل لطف کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

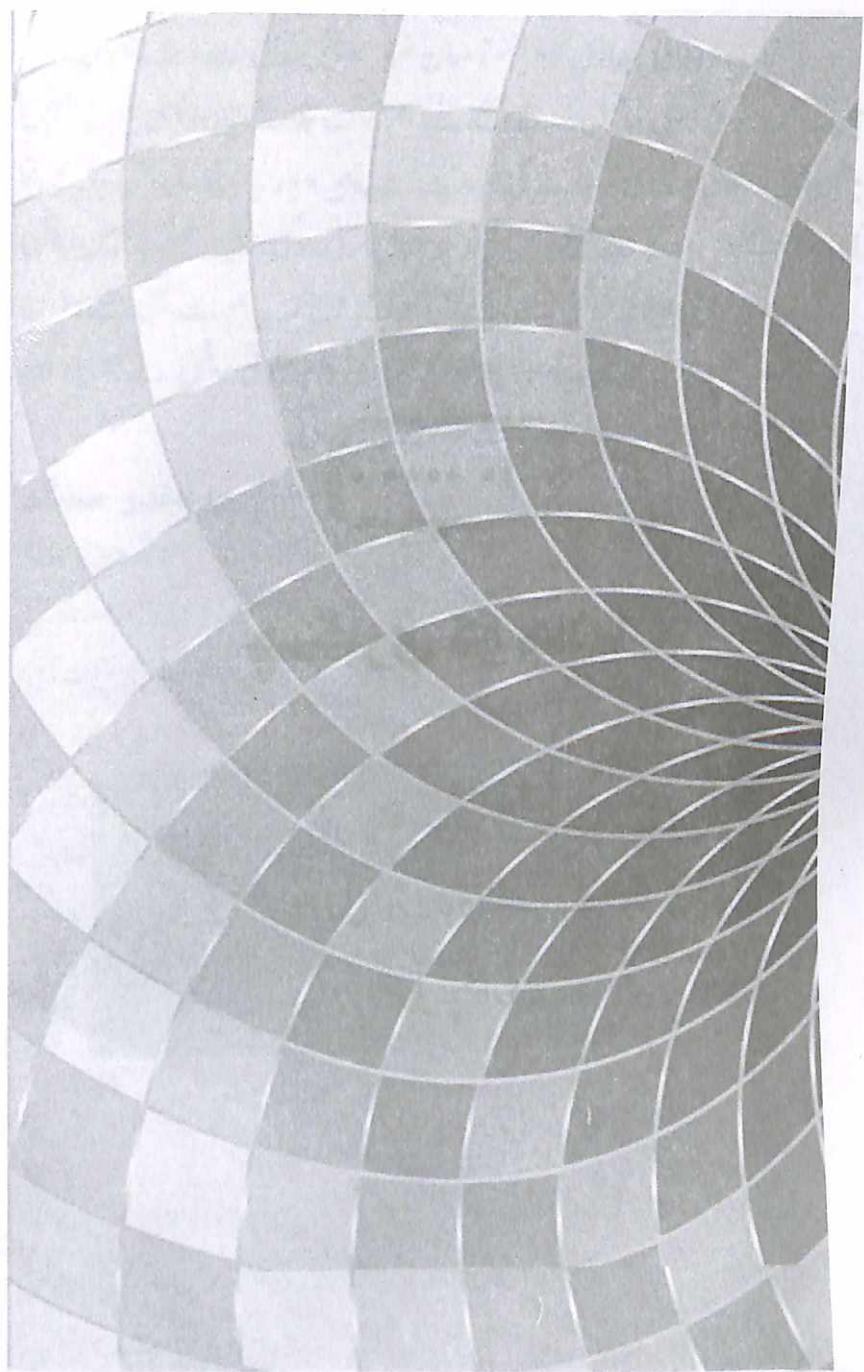
یہ کتاب رُوحانی بیداری کا ای• آسان طر• •پیش کرتی ہے، جسے ہم اپنا• •ة
ہیں۔ جس طرح َ •می حاصل کرنے کے لیے ہم آگ جلاتے ہیں، اُسی طرح ہمیں
• •طن میں رُوحانی چنگاری کو جلانے کی ضرورت ہے۔ای •• ر یہ چنگاری جل جائے، تو
اِسے جلائے و • کے لیے ہمیں اس کی دیکھ بھال کرنی ہوگی۔ جیسے جیسے یہ ہمیں روشن
کرتی ہے، ہم اپنی لافانی روشنی سے ایسے منوّر ہوتے ہیں کہ یہ ہم سے سبھی ملنے والوں
کی طرف منتشر ہوتی جاتی ہے،• • • کہ ساری دُ• ملکوتی روشنی سے بھرپور اور
جاوداں محبت، سکون اور لافانی لطف سے شرابور نہیں ہو جاتی۔

راجندر سنگھ

اگست 2011

چنگاری کو جلانا

1. چنگاری کی تلاش
2. خوبصورتی اور لافانی لُطف کے طبقے
3. ملکوتی چنگاری

1

چنگاری کی تلاش

ہم• • کے •طن میں خُدا کا نوُر موجود ہے۔ ہمارے •طن میں خوبصورت طبقات، • قابلِ تصوّر خوبصورت •رے، موسیقی اور پیار کا سرچشمہ موجود ہے، جو ہمیں ہر وقت اپنی طرف بلا• ہے۔ خُدا کا یہ نور ہر وقت جگمگا رہا ہے۔ سائنسدانوں نے کروڑوں ڈالر •چ وکیے• کہ وہ• •ن کی ابتدا کے متعلق جان سکیں۔ انھوں نے ٹیلی اسکوپ کے ذریعے خلاؤں میں جھانکا اور• • کا• • سے چھوٹے چمکدار ذرّہ، جو کہ بہت تیز رفتاری سے حو•• کر• ہے، کا تفصیلی مطالعہ کیا ہے اور اسے گاڈ •رٹیکل (God-particle) کا •م دیا ہے۔ پوری دُ• کے مذاہب کے بہت سے لوگ بیرونی پہلوؤں کو اختیار کر کے خُدا کی تلاش میں ہیں۔ لیکن پھر بھی زیادہ تر لوگوں کے لیے خُدا• •سربستہ راز ہے۔

اس حوالے سے •انے زمانے کے لوگوں کے متعلق آگ کی دریافت سے پہلے کی• •کہانی ہے۔ وہ صرف دن کے وقت سُورج کی روشنی کے متعلق جا• •تھے۔ رات کے وقت چمکتے ستارے اور ہر رات چا• کی مختلف اشکال اور چا•• •آنے والی روشنیاں انھیں خوفزدہ اور حیران کرتی تھیں۔ • •رات چھا جاتی تو ان کی تمام سرَمیاں ختم ہو جاتی تھیں۔ یہ ا•ھیرے کے اوقات ان کے لیے جانوروں کی طرف سے بھی • •خطرہ تھے۔ مخصوص ز•گی بہت مشکل تھی۔

ان میں ایک فرضی داستان مشہور تھی، کہ ایک عظیم انسان سورج کی روشنی جیسی روشنی پیدا کرے گا۔ لوگ اس شعلہ بردار کی کہانی اپنے بچّوں کو سنایا کرتے تھے، لیکن کسی نے بھی اپنی زندگی میں اس پُراسرار شعلے کو نہیں دیکھا تھا جسے اس عظیم شخص نے قابو کیا ہوا تھا۔ لوگ گفتگو کیا کرتے تھے کہ اگر ہم اس شعلے کو تلاش کر لیں تو ہماری زندگی کتنی حیران کُن اور روشن ہو جائے گی۔ لیکن انہیں یہ بھی یقین تھا کہ وہ اس شعلے کو تلاش نہیں کر سکتے۔ اس لیے جب کبھی کوئی شخص اس شعلے کو تلاش کرنے کی بات کرتا تو اس کا مذاق اُڑایا جاتا۔ بادشاہ نے اعلان کر رکھا تھا کہ جو شخص اس پُراسرار شعلے کو تلاش کرے گا اسے قیمتی انعامات سے نوازا جائے گا۔

ایک دن اس گاؤں کا ایک شخص جو اپنی غربت کی وجہ سے بہت افسردہ تھا، اس نے روزی کی تلاش میں بہت سے کام کیے لیکن وہ اپنی اور اپنے خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے میں ناکام ہو رہا تھا۔ وہ خوراک اور لباس کی ضروریات ہی پوری نہیں کر پا رہا تھا، جب کہ اس کے گاؤں کے امیر لوگوں کے پاس عیش و عشرت کا سامان بھی میسّر تھا۔ اس شخص نے بھی بادشاہ کی طرف سے اِس پُراسرار شعلے کی دریافت کرنے والے کو انعام دینے کی خبر سنی جو لوگوں کی زندگی میں تبدیلی لا سکے۔

اس نے اپنے خاندان والوں اور دوستوں کو بتایا کہ میں نے اپنے گھر کی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کی ہے۔ میں اب اس شعلے (روشنی) کی تلاش میں جا رہا ہوں۔ انھوں نے سوچا یہ شخص پاگل ہے۔ کیونکہ کسی بھی شخص نے اس شعلے کو نہیں دیکھا تھا۔ اور اس شعلے کو ایک فرضی داستان سمجھا جاتا تھا۔

اُس کے دوستوں نے اُسے سمجھایا: ''روزی کمانے کے لیے کوئی عملی کام تلاش کرو۔ اگر تم سمجھتے ہو کہ تُم اس شعلے کو تلاش کرنے جا رہے ہو، تو یہ ایک فضول کوشش ہو گی۔

ایک رات اس آدمی نے خواب میں ایک شخص کو دیکھا جس نے اسے بتایا کہ وہ دوسری سلطنت میں جائے جہاں اسے یہ شعلہ ملے گا۔ آدمی نے اپنے خواب کو حقیقت

سمجھتے ہوئے دوسری سلطنت میں جانے کا فیصلہ کیا۔ وہ اس جگہ پہلے کبھی نہیں گیا تھا اور وہاں کے لوگوں سے ناواقف تھا۔ ایک سپاہی نے اسے اِدھر اُدھر گھومتے دیکھا اور اسے جیل لے گیا۔ سپاہی نے پوچھا کہ وہ دن رات اِدھر اُدھر گھوم کر کیا کر رہا تھا؟ آدمی نے وضاحت کی کہ میں اس فرضی شعلے کی تلاش میں ہوں۔ میں نے ایک خواب دیکھا ہے جس میں مجھے بتایا گیا تھا کہ میں اسے یہاں تلاش کرلوں گا۔ سپاہی نے وضاحت کی کہ تم ایک بیوقوف انسان ہو۔ میں نے اُس شعلے کی تلاش کے بہت سے خواب دیکھے ہیں۔ وہ صرف خواب ہیں۔ میں ان کو نظرانداز کر رہا ہوں، کیونکہ یہ بیکار ہے۔ ایک دفعہ میں نے ایک خواب دیکھا، جس میں مجھے بتایا گیا کہ میں اگلے گاؤں کے ایک غریب اور ٹوٹے ہوئے گھر کے قریب جاؤں جو کہ ایک چھوٹی پہاڑی کے نزدیک ہے اور اس میں ایک غار ہے۔ غار کے دہانے پر ایک بڑا پتھر پڑا ہے، جس پر دو لکڑیوں (چھڑیوں) کی تصویر بنی ہوئی ہے، مجھے خواب میں بتایا گیا تھا کہ مجھے وہاں وہ شعلہ ملے گا۔ لیکن میں وہاں نہیں گیا تھا، کیونکہ خواب سچے نہیں ہوتے۔ سپاہی جب اپنا خواب بتا رہا تھا تو کسان کو بہت حیرانی ہوئی کیونکہ وہ جس گھر کا ذکر کر رہا تھا وہ بالکل اس کسان کے گھر جیسا تھا۔ سپاہی نے اُسے کہا کہ وہ اپنے گاؤں واپس چلا جائے کیونکہ وہ یہاں پر کہیں بھی اس شعلے کو نہیں ڈھونڈ سکتا۔ یہ صرف ایک فرضی داستان ہے۔

گھر واپسی کے سفر کے دوران کسان بہت خوش تھا کیونکہ اُس کا خیال تھا کہ شاید وہ شعلہ اس کے گھر کے پیچھے موجود پہاڑی میں ہو۔ آدمی گھر پہنچا اور پھر سپاہی کے بیان کردہ غار کی طرف چل دیا۔ وہاں پہنچ کر اُس نے دیکھا کہ ایک پتھر پر دو لکڑیاں بنی ہوئی تھیں، اس پتھر کو وہ اپنے بچپن سے دیکھتا آ رہا تھا۔ اُس کا خیال تھا کہ بہت سال پہلے کچھ بچوں نے کھیلتے ہوئے یہ تصویر بنائی ہوگی، لیکن اُس نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ اس تصویر کا کوئی مقصد بھی ہو سکتا ہے۔

کسان سے پہلے کوئی بھی شخص اس غار میں نہیں گیا تھا کیونکہ لوگ وہاں جنگلی جانوروں

کے چھُپے ہونے سے خوفزدہ تھے، وہ ہم شعلے کی تلاش میں گہری دلچسپی لے رہے تھے۔ وہ اپنے دل سے تمام خوف ختم کرتے ہوئے غار میں داخل ہوا۔ غار کے دہانے کے قریب دن کی روشنی میں آدمی نے ایک لکڑیوں کا ڈھیر دیکھا، اس لکڑیوں کے ڈھیر کے نیچے اس نے کچھ سیاہ رنگ کے پتھر دیکھے۔ اچانک اس کی نظر ان پتھروں کے نیچے چمکتے ہوئے رنگ کے ٹکڑے پر پڑی۔ اُس نے آہستگی سے پتھر اُٹھائے تو وہ حیران رہ گیا کیونکہ اُس نے ایسی کوئی چیز اپنی زندگی میں پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی، سیاہ پتھروں کے نیچے یہ روشنی کا ایک انگارہ تھا، اُسے اس منظر نے اتنا حیران کیا کہ وہ سانس لینا بھول گیا۔ پھر اُس نے ہانپتے ہوئے کہا، اوہ! میری خوش قسمتی! یہ وہی ہے۔ روشنی کو مزید قریب سے دیکھنے کے لیے اس نے انگارے پر پھونک ماری اور اچانک یہ انگارہ ایک شعلہ بن گیا۔ کسان نے اس شعلے کی تلاش میں بہت دور دراز سفر کیا جبکہ یہ اُس کے گھر کے پیچھے ہی موجود تھا۔ کسان نے بادشاہ سے انعام پانے کے لیے نہ صرف شعلہ تلاش کیا اور اپنے گھر والوں کے لیے مال ودولت لایا بلکہ اُس نے آگ بھی دریافت کی، جس نے لوگوں کی زندگی کو بہتر بنایا اور پوری دنیا کو روشن کیا۔ اب لوگوں کے پاس رات کو روشن کرنے، جانوروں سے حفاظت، کھانا پکانے، اوزار بنانے کے لیے لوہا پگھلانے اور اپنی زندگی کو آسان بنانے کے لیے آگ موجود تھی۔ یہ چھپا ہوا شعلہ ہمیشہ سے موجود تھا لیکن لوگ نہیں جانتے تھے کہ اُسے کہاں تلاش کریں۔

اسی طرح ہمارے اندر بھی ایک چھپی ہوئی روشنی (نور) موجود ہے جس سے ہماری زندگی بہتر ہو سکتی ہے۔ یہ روشنی ہمیں دانائی، دائمی خوشیاں، سچا پیار، خوف سے نجات اور ابدی زندگی بخش سکتی ہے۔ یہ روشنی ہمارے دل ودماغ کو روشن کرتی ہے اور ہمارے پُراسرار سوالات کے جواب مہیا کرتی ہے، مثلاً ہم یہاں کیوں ہیں؟ ہم کہاں سے آئے ہیں؟ مرنے کے بعد ہم کہاں جائیں گے؟

سائنس دانوں کی طرح ہم بھی ان سوالوں کے جواب آسمانوں پر اور زمین کے

اندر تلاش کر رہے ہیں، ہم ان جوابات کو عبادت گاہوں میں، اپنی مقدس کتابوں میں اور حج کے مقامات پر تلاش کرتے ہیں، لیکن ہمیں اس دانائی کو پانے کے لیے باہر کی کِسی تلاش کی ضرورت نہیں۔ یہ روشنی ہم میں سے ہر ایک کے باطن میں موجود ہے۔ جب ہم اس چمکتی ہوئی روشنی کو اپنے باطن میں دریافت کر لیتے ہیں تو ہم خُدا کے نظاروں کو دیکھنے لگتے ہیں۔ اندر کی خوبصورتی، لامحدود پیار، بے انتہا خوشی اور لابیان سرمستی و سرشاری کا تجربہ کرنے لگتے ہیں۔

یہ کتاب اپنے اندر اُس ملکوتی چنگاری کو دریافت کرنے کے لیے ایک رہنما ہے۔ اس میں ہم جان سکیں گے کہ اس چنگاری کو آگ میں بدل کر اپنی زندگی کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس آگ کو کس طرح برقرار رکھا جا سکتا ہے اور کس طرح اسے مزید بھڑکایا جاسکتا ہے تاکہ یہ پوری آب و تاب سے چمکے۔ جس طرح آگ نے دنیا بدل دی ہے، اِسی طرح اس ملکوتی چنگاری کو اپنے باطن میں جلانے سے ہماری زندگیاں بدل جائیں گی۔

ذاتی غور و فکر

اپنی زندگی پر اس کے لمحات پر غور و فکر کریں، جب آپ نے خود رب کے بارے میں غور کیا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے اندر پاک روشنی کو پالیں، تو آپ کی زندگی کیسے تبدیل ہوگی؟

2

خوبصورتی اور لافانی لُطف کے طبقے

پُرانے زمانے سے سفر کرنے والوں کے لیے قطبی ستارہ راستے کی رہنمائی کر رہا ہے۔ بالکل اِسی طرح ملکوتی چنگاری بھی اپنے آپ کو جاننے اور خُدا کو پانے (خود شناسی اور خُدا شناسی) کی طرف ہماری رہنمائی کرتی ہے۔ یہ سفر ربی چنگاری کو اپنے باطن میں پانے کے لیے اپنے اندر جھانکنے کا ہے۔ باطنی روشنی اور آواز کا مراقبہ وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے ہم اس چنگاری تک پہنچ سکتے ہیں۔

ہر دور، مذہب، عقیدے اور ثقافت کے لوگ آواز اور روشنی کے مُراقبہ کی مشق کرتے ہیں۔ اس مراقبہ کا سادہ سا طریقہ ہمیں جسم و جسمانیت سے اوپر لے جا کر عظیم الشان رُوحانی خوشی اور خوبصورتی کے عالم میں لے جاتا ہے۔ یہ نورِ مجسم لوگ خواہ صوفی، ولی اللہ، رُوحانی استاد یا مذہبی پیشوا ہوں، ان سب نے یہ باطنی سفر کیا اور اپنے پیروکاروں کو بھی اس کا طریقہ سکھایا۔ کئی صدیوں تک یہ طریقہ فقرائے کاملین اپنے پیروکاروں کو زبانی منتقل کرتے رہے۔ پُرانے زمانے میں ان کے پیروکاروں کی تعداد بہت کم تھی جو یہ طریقہ سیکھتے تھے، لیکن اس کے برعکس آج کے اِس دور میں رُوحانیت کے دروازے ہر ایک کے لیے کھلے ہیں۔ صرف پچھلی صدی ہی میں لاکھوں لوگوں نے جسم و جسمانیت سے اُوپر اُٹھنے کا طریقہ سیکھا۔

درحقیقت جولوگ اسے سیکھنا چاہتے ہیں وہ ذرائع ابلاغ مثلاً کتابوں، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ اور ہر قسم کے آلات کے ذریعے اسے تلاش کرتے ہیں۔ یہ طریقہ ہراُس شخص کے لیے کھلا ہے جو اس رُوحانی سفر کی تلاش میں ہے۔ اس کائنات میں سفر کے لیے ہم خلائی جہاز استعمال کرتے ہیں۔ جس میں عمل احتراق کے ذریعے خلائی جہاز اوپر اُٹھنے اور آگے بڑھنے کے قابل ہوتا ہے۔ وہ کششِ ثقل سے باہر نکل جاتا ہے اور خلا میں داخل ہوتا ہے۔ اپنے باطن میں رُوحانی طبقات میں سفر کے لیے ملکوتی چنگاری جلائی جاتی ہے جو ہماری رُوح کو باطنی سفر پر آگے کی طرف لے جاتی ہے۔

ایک رُوحانی اُستاد (مرشدِ کامل) بیعت کے وقت ہمارے اندر یہ ربّی چنگاری جلا دیتا ہے۔ خلائی جہاز کی دوربین سے بیرونی ستاروں اور کہکشاؤں کو دیکھنے کی بجائے، مرشدِ کامل ہمیں مراقبہ کا طریقہ سکھاتے ہیں، جس سے ہمارے لیے باطنی دوربین (باطنی آنکھ) کھل جاتی ہے۔

اس ربّی چنگاری کے جلنے سے ہماری رُوح اندر کی طرف اپنے سفر کا آغاز کرتی ہے۔ ہمارے باطنی سفر کے لیے یہ دوربین ہماری دونوں بھنوؤں کے درمیان اور اس کے پیچھے واقع ہے۔ اس مقام کو مختلف زبانوں میں رُوح کا مقام، نقطۂ سیاہ، تیسری آنکھ، دسواں دروازہ اور تیسرا تِل کے نام سے پکارا جاتا ہے جیسا کہ تُلسی صاحب نے اس شعر کے ذریعے فرمایا ہے:

پُتلی میں تِل ہے تِل میں بھرا راز کُل کا کُل
اس پردۂ سیاہ کے ذرا پار دیکھنا

رُوحانی خوشی اور خوبصورتی کی دُنیاؤں کا اندرونی سفر

جب ہم اپنے باطن میں دیکھتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ ہمیں ایک ربّی چنگاری نظر آئے، اچانک اندر آنے والی روشنی، روشنی کے دائرے یا کسی بھی رنگ کی روشنی نظر آ سکتی

ہے۔ ہم اپنے اندر باطنی آسمان، ستارے، ایک چاند یا ایک سورج دیکھ سکتے ہیں۔ جو کچھ ہمیں باطن میں دِکھائی دے، اس پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہیں تو ہمیں مرشد پاک کی نورانی صورت نظر آتی ہے، جو کہ باطنی طبقات میں ہماری رہنمائی کرے گی۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا خیال ہو کہ ہماری زمین بہت بڑی ہے اور اس کا نظام شمسی زمین سے بھی بہت زیادہ بڑا ہے۔ ہماری سوچ میں تمام نظام شمسی اور کہکشائیں ناقابل بیان حد تک وسیع ہیں۔ لیکن پھر بھی ہماری یہ مادّی دُنیا باطنی رُوحانی طبقات کے مقابلے میں بہت چھوٹی ہے۔ وہاں اکیلے سفر کے متعلق سوچنا خطرناک ہے۔ ایک رُوحانی رہنما کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہم ان وسیع وعریض طبقات میں کھو نہ جائیں بلکہ اپنی منزلِ مقصود تک پہنچ جائیں۔ ہماری منزل خُدا کو پانا ہے جس نے یہ تمام طبقات پیدا کیے ہیں۔

یہ سفر معجزات، پیار، خوشی اور مسرّت سے بھرپُور ہے۔ ہوسکتا ہے ہماری جسمانی آنکھیں بیرونی خوبصورتی کو دیکھ کر خوش ہوں، لیکن جب ہم اپنی باطنی آنکھ سے دیکھتے ہیں تو وہاں کے نظارے حیران کن ہیں۔ یہ دیکھنے سے کہیں آگے ہیں، کیونکہ اپنے باطن میں ہونے والے ان روشنیوں اور آوازوں کے مشاہدے سے ہمیں پیار اور رُوحانی خوشی ملتی ہے۔

باطنی سفر کی ہلکی سی جھلک محسوس کرنے کے لیے تصور کریں کہ اگر آپ کو کسی سے پیار ہو تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ہم اپنے محبوب کو اِن جسمانی آنکھوں سے دیکھتے ہیں لیکن ہم پیار کو اپنے اندر سرایت کرتا ہوا محسوس کریں گے۔ بالکُل اسی طرح باطنی دُنیا میں سفر کے دوران اِن نظاروں کو دیکھنے یا آوازوں کو سننے کے تجربے سے کہیں بڑھ کر ہے۔ یہ ایک ایسا تجربہ ہے جس میں ہمیں بہت پیار ملتا ہے اور ہماری رُوح پر وجد کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

مادّی اور لطیف طبقے کا درمیانی علاقہ

مُرشد پاک کی رہنمائی میں ہم مادّی اور لطیف طبقے کے درمیانی علاقے میں سفر کرتے ہیں۔ ہم مُرشد پاک کی مدد سے اس درمیانی علاقے میں سے تیزی سے گزر جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو موت کے قریب کا تجربہ ہوا ہے وہ اسی علاقے میں پہنچتے ہیں۔ جب وہ روشنی کی دنیا کا ذکر کرتے ہیں، جہاں پر وہ پہنچے جبکہ اُن کا جسم نیچے آپریشن کے کمرے میں حادثے کے بعد بے جان پڑا تھا، تو وہ اِسی علاقے کی بات چیت کر رہے تھے جو کہ اس کثیف اور لطیف طبقے کے درمیان ہے۔

موت کے قریب کے اس تجربے میں وہ صرف مادّی جسم سے اُوپر اُٹھ پائے، جس سے وہ یہ سمجھنے کے قابل ہوئے کہ مادّی جسم کے آگے کچھ اور بھی ہے۔ اگر صرف ایک یا دو لوگ اس موت کے قریب کے تجربے سے گزرتے تو شاید اسے تصوراتی اُڑان سے تعبیر کیا جاتا، لیکن جب پوری دنیا کے ڈاکٹروں اور طبّی ماہرین کے سامنے اس طرح کے کیس آئے جن کے مشاہدات ملتے جلتے تھے تو اُنھیں اس کی صداقت کا یقین ہوا۔ موت کے تجربے کے حوالے سے ہونے والے گلوپ پول (Gallup poll) کے مطابق تقریباً تیرہ لاکھ لوگوں کو اس کا تجربہ ہُوا ہے۔ ان سب کے مشاہدات یکساں تھے۔ درحقیقت جن لوگوں نے اِس تجربے کے متعلق پہلے کبھی نہیں سُنا تھا۔

وہ بھی اس تجربے سے گزرے اور اُن کے تجربات بھی دوسروں سے ملتے جُلتے تھے۔ موت کے قریب کے تجربے کی شہرت ۱۹۷۰ء میں ہوئی، جب لوگوں نے اپنے ان واقعات کو قلمبند کیا۔ جب وہ حادثے کے بعد طبّی طور پر مُردہ قرار دے دیئے گئے تھے۔ لیکن جب وہ اپنے مادّی جسم میں واپس آئے تو اُن سب کا ایک ہی پیغام تھا کہ اس زندگی کے بعد بھی زندگی ہے۔ ۱۹۷۰ء سے اِن تجربات پر بہت سی کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ پوری دنیا میں لوگوں کو اِس عجیب وغریب واقعہ کا تجربہ ہُوا۔ ان واقعات میں وہ

لوگ شامل ہیں جو کسی بھی حادثے کے بعد مردہ قرار دیئے گئے اور اُنھوں نے اپنے آپ کو جسم سے الگ ہوا میں تیرتا ہوا پایا اور کمرے میں ہونے والی تمام سرگرمیوں کو دیکھا اور سُنا۔ اُنھوں نے طبّی عملے کو اپنے جسم پر کام کرتے ہوئے دیکھا۔ اِن میں سے کچھ دیواروں کو پار کر گئے اور انتظار گاہ میں بیٹھے ہوئے اپنے رشتہ داروں کو دیکھا یا کئی میل دور مختلف شہروں میں بیٹھے ہُوئے اپنے رشتہ داروں کی گفتگو سُنی۔ جب یہ مریض دوبارہ زندہ ہوئے اور اِن تجربات کا ذکر کیا تو اُن کے رشتہ داروں نے اُس گفتگو کی تصدیق کی جبکہ مریض (اس گفتگو کے دوران) آپریشن ٹیبل پر مُردہ پڑا ہوا تھا۔ جب اُس نے یہ سب کچھ دیکھا اور سُنا۔

رشتہ داروں کی گفتگو سُننے کے بعد موت کے قریب کے تجربے کے حامل افراد نے اپنے آپ کو ایک اندھیری غار میں سے گزرتے ہوئے پایا جہاں سے وہ روشنی کی دُنیا میں داخل ہوئے۔ جس روشنی کا وہ ذکر کر رہے تھے وہ مادّی دُنیا کی روشنی سے کہیں زیادہ تھی لیکن اس میں تپش نہ تھی۔ اُن میں سے کچھ لوگوں کی ملاقات روشنی کے ایک فرشتے سے ہوئی، جس نے اُنھیں اتنا پیار دیا جس کا اُنھیں کبھی اس دُنیا میں تجربہ نہیں ہُوا تھا، اس روشنی کے فرشتے نے اُنھیں بہت پیار سے گلے لگایا۔ اُن میں سے بہت سے لوگوں نے بتایا کہ اس روشنی کے فرشتے نے اُنھیں گزاری گئی زندگی کا دوبارہ تجربہ کرایا جس میں اُنھیں اپنے پچھلے تمام خیالات اور قول و فعل کا تجربہ ہُوا۔ جن لوگوں کو یہ تجربہ ہُوا اُن کا کہنا ہے کہ یہ تجربہ سہ رُخی فلم دیکھنے کے مترادف تھا جس کا مرکزی کردار وہ خود تھے۔ اور اپنی زندگی کا مشاہدہ کرنے والے بھی۔ اُنھوں نے اپنے اعمال کے دوسروں کی زندگی پر اثرات کا مشاہدہ کیا۔ اگر اُنھوں نے کسی کو تکلیف دی تھی تو اُنھیں دوسروں کی تکلیف کا تجربہ ہُوا۔

اگر وہ کسی کے لیے خوشی کا سبب بنے تو اُنھیں اس خوشی کا بھی تجربہ ہُوا۔ اِس طرح وہ اپنی زندگی کو دوبارہ دیکھنے سے دوسروں کے احساسات جان سکے۔ جو لوگ اِس

تجربے سے گزرے وہ اِس نتیجے پر پہنچے کہ دُنیا میں سب سے ضروری اور اہم چیز پیار ہے، جس کے ذریعے ہم دوسروں کے مددگار بنتے ہیں۔ زندگی کو دوبارہ دیکھنے کے بعد اُنھیں بتایا گیا کہ اُنھیں اپنی باقی زندگی گزارنے کے لیے واپس مادّی جسم میں جانا ہے۔ اگرچہ جو پیار اور خوشی اُنھیں وہاں ملی تھی وہ اتنی حیران کُن تھی کہ وہ واپس نہیں آنا چاہتے تھے۔ لیکن اُنھیں واپس بھیج دیا گیا۔

جب وہ واپس لوٹے تو مکمل طور پر بدل چکے تھے۔ اُنھوں نے دوسروں سے پیار کرنے اور مددگار ہونے کی اہمیت کو سمجھا اور اپنے آپ کو بدلنے کی کوشش کی۔ اُنھیں اِس بات کی سمجھ آئی کہ ہماری زندگی میں یہ نہیں دیکھا جائے گا کہ ہم نے کتنی دولت کمائی؟ ہمارا نام اور شہرت کتنی ہے؟ ہمارا معاشرے میں کیا مقام ہے؟ یا ہماری ذہانت اور مہارت کتنی ہے؟ بلکہ ہماری جانچ اُس پیار، محبت، قربانی اور اُس اچھائی سے کی جائے گی جو ہم نے دُنیا میں کی۔ آخرت میں اہمیت اِس بات کو دی جائے گی کہ ہم نے دوسروں کو کتنا پیار دیا۔ جو لوگ موت کے بعد زندگی کی طرف لوٹے اُنھوں نے اِس راز کو پا لیا کہ پیار کے ذریعے اِس دُنیا کو جنت بنایا جا سکتا ہے۔

موت کے قریب کے تجربات کے واقعات کا سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ اِن واقعات نے عظیم صوفیوں، مذہبی پیشواؤں اور رُوحانی اساتذہ یعنی مُرشدانِ کامل کے صدیوں پہلے سے بتائے گئے رُوحانی طبقات کی تصدیق کی ہے۔ بدقسمتی سے جدید دور کی سائنس نے لاکھوں انسانوں کے عقیدے کو اُن کی مذہبی تعلیمات کے متعلق شک میں ڈال کر تباہ کر دیا ہے۔ اگر مذہبی کتابوں میں بیان کیے گئے تجربات کو لیبارٹری میں دُہرایا نہ جا سکے اور اُن کے آلات اُسے نہ جانچ سکیں تو سائنس اُسے غلط قرار دیتی ہے۔ اِس طرح بہت سے لوگ موت کے بعد کی زندگی، جنت، دوزخ، رُوح اور یہاں تک کہ خُدا پر بھی یقین کھو دیتے ہیں۔ موت کے قریب کے یہ تجربات اُن لوگوں کو ہوئے جنھیں عقل مند سمجھا جاتا تھا، عام لوگ اور بہت سے اُن لوگوں کو بھی جو کسی بھی شعبے کے

ماہرین تھے۔ جن میں طب، تعلیم اور نفسیات کے شعبے شامل ہیں۔ ان لوگوں نے رُوحانی دُنیاؤں کے عقیدے کو دوبارہ استوار کرنے میں مدد کی۔

اگرچہ ہم میں سے ہر ایک نے موت کے بعد ان رُوحانی دنیاؤں کا سفر کرنا ہے اور اپنی اس عارضی رہائش گاہ زمین پر گزارے گئے وقت سے کہیں زیادہ دیر وہاں قیام کرنا ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ آنے والے وقت کی تیاری کریں۔ اگر ہم اپنی اِسی زندگی میں مرنے کے بعد جہاں پہنچنا ہے اس کی جھلک دیکھ لیں تو ہمارا اپنے یا کسی قریبی کی موت کا خوف ختم ہوسکتا ہے۔

موت کے متعلق تجربات کے یہ واقعات ان تعلیمات کی تصدیق کر رہے ہیں جو کہ رُوحانیت کے اُستاد (مُرشدانِ کامل) صدیوں سے سکھاتے چلے آ رہے ہیں۔ ہم رُوح ہیں اور اس خالقِ حقیقی کا جزو ہیں، خدائی منصوبے کے تحت بہت سے طبقات پیدا کیے گئے اور رُوحوں کو ان دنیاؤں کو بسانے کے لیے بھیج دیا گیا۔ رُوحوں کو خدا کی طرف سے بھیجا گیا ہے اور آخر کار انہیں خدا کے پاس واپس جانا ہے۔

اگرچہ موت کے قریب کا تجربہ کرنے والے اس عظیم خوشی اور سکون کو محسوس کرتے ہوئے واپس نہیں آنا چاہتے تھے لیکن انہیں واپس بھیج دیا گیا کیونکہ یہ ان کی جسمانی موت کا وقت نہیں تھا۔ تو ہم سوچ سکتے ہیں کہ وہ پیار اور خوشی کتنی عظیم ہو گی۔ اندھیری غار کے اختتام پر اس روشنی اور سکون کا تجربہ تو اعلیٰ رُوحانی طبقات کا آغاز تھا۔ ہمیں ان اعلیٰ رُوحانی طبقات میں جانے کے لیے موت کے قریب کے تجربے سے گزرنے کی ضرورت نہیں۔ مراقبہ میں ہمارے مرشد پاک ہمیں اعلیٰ رُوحانی طبقات پر لے جاتے ہیں اور اس سے بھی اُوپر بغیر کسی جسمانی حادثے کے، جو موت کے تجربے کے حامل افراد کی رسائی سے بہت آگے ہے۔ مُراقبہ ایک خوش کن عمل ہے جس کے ذریعے ہم جب چاہیں واپس جسم میں آ سکتے ہیں۔

لطیف دُ • کی سیر

مادّی دُ • سے اُو پ • اُٹھ کر درمیانی علاقے کو عبور کرتے ہوئے ہم لطیف دُ • میں داخل ہوتے ہیں۔ یہاں پ • ہمیں لا تعداد چمکدار رنگوں کی روشنیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ ایسی روشنیاں ہم نے اس مادّی دُ • میں کبھی نہیں دیکھی ہوں گی۔ یہ روشنیاں مز • • ہیرے اور زمرد سے بھی زیدہ • کو خیرہ کرنے والی ہیں۔ اُس دُ • کا سنگیت لا بیان ہے۔ اُس دُ • کی آواز جو کہ ہماری رُوح میں • قی پیدا کرتی اور اسے خوشی دیتی ہے، مادّی دُ • کی آوازوں سے بہت مختلف ہے۔ ہم اس کو موجودہ زمانے کی • • یہ خوشگوار موسیقی اور پُرانے زمانے کی موسیقی کے فرق سے سمجھ • ہیں۔ مادّی دُ • کی بہترین موسیقی کو اعلیٰ • • • سے • • جائے تو یہ ہمیں ا • ہلکی سی جھلک دے گی • کہ • طنی رُوحانی طبقات کی موسیقی کتنی لا بیان اور لطیف ہو گی۔

لطیف دُ • • طنی سفر کا صرف آغاز ہے۔ اس طبقے میں رہنے والے لطیف جسم میں رہتے ہیں، لطیف شکل جس میں سے روشنی • ہے، مادی جسم کے بغیر ہم اپنی خواہش کے مطابق اس لطیف دُ • میں سفر کر • ہیں۔ اپنے • جسم کی موجودگی کے د • وَ کے بغیر ہم اپنی مرضی کی رفتار سے سفر کرتے ہیں۔ ہمارے خیال میں لطیف طبقے بہت حیران کن ہو سکتا ہے، لیکن یہ اعلیٰ طبقات کے مقابلے میں بہت محدود ہے۔ لطیف دُ • مادّے سے بنی ہوئی ہے، لیکن ہماری مادّی دُ • کے مقابلے میں یہاں شعور زیدہ ہے، لیکن اس سے بھی لطیف دُ • • آگے موجود ہیں۔ اس تمام کائنات اور برِّ اعظموں سمیت لطیف طبقہ ہمارے • کے دائرے میں ہے۔ اس طبقہ میں ہم اپنی سوچ اور خواہش کو پورا کر • ہیں۔ جس طرح مادّی دُ • ہمیں د • وی لگاؤ کے ذریعے • • ھے • ر • ہے اور ہمیں خُدا کی پہچان نہیں ہونے دیتی، • لکُل اس طرح ہم اس لطیف دُ • میں

بھی بھٹک جاتے ہیں۔ کھلونوں کی دُکان میں ایک بچّے کی طرح، ہم اس دُنیا میں بھی اپنی خواہشات پوری کرتے کرتے انہی مظاہر میں کھو جاتے ہیں اور اپنے باطنی سفر کو بھول جاتے ہیں جو کہ اعلیٰ ترین رُوحانی دُنیا میں پہنچنے کا ہے، جہاں پیار، خوشی اور خود خُدا بھی موجود ہے۔

ایک مُرشدِ کامل باطنی رہنما کے طور پر ہماری توجہ سفر پر مرکوز رکھتے ہیں، تاکہ اس لطیف طبقے کے نظارے رکاوٹ نہ بنیں۔ مُرشدِ کامل چاہتے ہیں کہ ہم بہت تیزی سے اس دیس کو پار کر جائیں تاکہ ہم اعلیٰ رُوحانی طبقات کی خوشی اور سرشاری سے لطف اندوز ہو سکیں۔ لطیف طبقے کے خوش کُن نظارے بھی مادّی دُنیا کے نظاروں کی طرح بے فائدہ ہیں، یہ ہمارے تجسّس کو بڑھاتے اور لطیف دماغ کو حیران کرتے ہیں، لیکن یہ ہمیں وہ خوشیاں اور خُدا کا پیار نہیں دے سکتے۔ لطیف دُنیا سے آگے کی دُنیاؤں میں بہت سی خوشیاں ہماری منتظر ہیں۔

اگلا قدم — لطیف اللطیف دُنیا

خالقِ حقیقی کی طرف سفر کے دوران ہمارا اگلا قیام لطیف اللطیف دُنیا ہے۔ اگر ہمارے خیال میں لطیف طبقہ بہت خوبصورت ہے تو لطیف اللطیف کے مقابلے میں یہ طبقہ بہت مدھم سا ہے۔ اس طبقہ میں مادّہ اور شعور کی مقدار برابر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ لطیف طبقہ کے مقابلے میں نہایت لطیف ہے۔ اِس دُنیا کی روشنیاں بہت زیادہ چمکدار اور درخشاں ہیں۔ یہاں کی موسیقی سحر طاری کرتی ہے۔ یہ دُنیا لطیف دُنیا کے مقابلے میں زیادہ وسیع ہے۔ اس میں ناقابلِ یقین بڑے اعظموں میں ناقابلِ تصور بلند پہاڑ، آبشاروں والے دریا اور مادّی آنکھ کے لیے ناقابلِ یقین نور کے نظاروں اور خوشگوار آوازوں کا ایک سمندر ہے۔ ہر دُنیا میں لاتعداد رُوحیں ہر طرح کے مشاغل میں مصروف

ہیں۔ اس دُنیا میں ہم مادّی اور لطیف جسموں کے بغیر سفر کرتے ہیں اور ہماری رفتار ہماری سوچ کی رفتار کے برابر ہوتی ہے۔ ہم جو سوچتے ہیں وہ ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس طبقہ میں ہم جہاں چاہیں سفر کر سکتے ہیں۔ اسی دُنیا میں ہماری پچھلی زندگیوں کا تمام ریکارڈ رکھا جاتا ہے اور ہم اپنی پچھلی زندگیوں کو دیکھ سکتے ہیں، اسی طرح ہم اپنے پُرانے اعمال اور اُن کے ہماری زندگی پر اثرات دیکھ سکتے ہیں۔

مُرشدِ پاک ہمارے خُدا کی طرف باطنی رُوحانی سفر میں رُکاوٹ (پرانی زندگیوں میں کھو کر) نہیں دیکھنا چاہتے۔ اس رُکاوٹ کو آپ یوں سمجھ لیں کہ آپ ہوائی جہاز سے سفر کے لیے ائیر پورٹ جانے کی کوشش میں ہوں اور آپ کو اپنی زندگی کا ایک تصویری البم مل جائے جس میں بچپن سے لے کر اب تک کی تمام تصویریں ہوں، جن کے ساتھ ہمارے روز مرہ کے معاملات کی تفصیل بھی دی گئی ہو۔ پھر تصور کریں کہ ایسے البم ہوں جن میں پُرانی زندگیوں کی تصویریں اور سوانح حیات درج ہوں۔ اگر ہم اُن کتابوں کو پڑھنا اور دیکھنا شروع کر دیں تو ہم اپنی سفری پرواز کھو دیں گے۔ ہمیں اپنی پُرانی زندگیوں کی کہانیاں پڑھنے میں کئی سال اور صدیاں لگ سکتی ہیں۔ مُرشدِ پاک ہمیں زیادہ دیر اس لطیف اللطیف دُنیا میں نہیں رہنے دیتے کیونکہ آگے ابھی اور بہت سی دُنیائیں ہیں جہاں ہمیں جانا ہے وہاں اور زیادہ پیار اور رُوحانی خوشی ملے گی۔

لطیف اللطیف دُنیا میں حوضِ کوثر میں غوطہ لگانا

اس کے بعد مُرشدِ پاک ہمیں لطیف اللطیف دُنیا میں لے جاتے ہیں۔ یہ ایک بہت بڑی چھلانگ ہے جو ہم لگاتے ہیں، کیونکہ ہم دُنیا کے دائرے سے باہر نکل چکے ہوتے ہیں۔ مادّی، لطیف اور لطیف اللطیف دُنیائیں منفی طاقت کے کنٹرول میں ہیں۔ یہ وہی ہے جو ہمیں نچلی دُنیاؤں میں پھنسائے رکھتی ہے۔ یہ ہمیں اپنی اصلی حالت

یعنی رُوح کے طور پہ خود کو جاننے اور خالقِ حقیقی یعنی خُدا کو پ نے سے روکتا ہے۔

چو ۰۰ ۰ کا کھنچاؤ بہت زیدہ ہے اس لیے نچلی تین ر ۰ وں کو پ ر کرنے کے لیے رُوحانی اُستاد (مُرشدِ کامل) کی مدد کی ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح خلائی جہاز کو کششِ ثقل سے بہر ۰ اور خلا میں پہنچنے کے لیے بہت زیدہ طاقت درکار ہے، بلکل اسی طرح ہماری رُوح کو بھی مُرشدِ کامل کی رُوحانی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ ہمیں ۰ کے دائرے سے اُو پ اُٹھنے میں مدد دے سکیں۔

یہاں آبِ کوثر کا ای ۰ لاب ہے جس میں غوطہ لگا کر رُوح اپنا لطیف اللطیف غلاف اُ ر دیتی ہے۔ اب رُوح پ ای ۰ و ی سا پ دہ بقی رہ جا ہے۔ یہ ر ۰ ۰ اور حواس کے دائرے سے بہر ہے۔ یہاں کوئی زبن نہیں ہے جو کہ اُس ر ۰ کی ہلکی سی جھلک بیان کر سکے، ہم صرف قیاس کر ہیں۔ چو ۰ مادّی، لطیف اور لطیف اللطیف ۰ نچلی ر ۰ وں میں رہ گئے تھے، اس لیے اُن کا یہاں ہمیں کوئی فائ ۰ ہ نہیں۔ رُوح ای ۰ و ی ۰ سے غلاف کے ساتھ اس ر ۰ کا تجربہ کرتی ہے۔ اس ر ۰ کی اپنی آوازیں اور روشنیاں ہیں کہ رُوح پہچان سکے کہ وہ کہاں ہے۔ اس ر ۰ میں رُوح، اپنی کھوئی ہوئی یدداش واپس پ تی ہے جو وہ نچلی ر ۰ وں میں بھول گئی ہوتی ہے اور پُکار اُٹھتی ہے ۔۔۔۔۔ اور اسے پتہ چلتا ہے کہ وہ خُدا کا ہی ای ۰ و ہے۔

اس ر ۰ میں شعور زیدہ ہے اور مادّہ کی ای ۰ و ی سی تہہ ہے۔ آبِ حیات کی یہ جھیل خالص رُوحوں سے بھری ہوئی ہے جو اپنے آپ کو اپنی اصلی حا ۰ میں جان کر بہت خوش ہیں۔ رُوح اپنا آ ی غلاف اُ ر دیتی ہے اور جان لیتی ہے کہ وہ خُدا کے وجود کا حصہ ہے۔ پھر ہم دیکھتے ہیں کہ بطور رُوح ہم روشنی سے بھرپور ہیں۔ ہم سمجھنے لگتے ہیں کہ مادّی ر ۰ کے سورج اور ستارے، ہماری اپنی رُوح اور رُوحانی منزلوں کی روشنیوں کا زرد سا عکس ہیں۔ یہ ر ۰ لا بیان ہے۔ ہر وہ چیز جسے ہم مادّی، لطیف، لطیف

اللطیف وُ ہ وُں میں جا ہ تھے ہ کی پیداوار تھے ہ کے دائرے سے آگے کوئی حوالہ، کوئی لفظ نہیں، جو یہاں کی وُ ہ کے متعلق بیان کر سکے۔ یہ ا ہ آنکھوں سے معذور شخص کے سامنے رنگوں کا بیان اور کانوں سے بہرے شخص کو موسیقی سُنانے کے مترادف ہے۔ اس کا تجربہ لا بیاں رُوحانی خوشی اور ہ قابلِ تصور پیار کی صورت میں ہو ہ ہے۔ یہاں رُوح ہر چیز کا تجربہ ہ کے د ہ وَ ہ سے ہ ہر کرتی ہے۔

حتیٰ کہ مادّی وُ ہ میں بھی الفاظ اِن تجر ہ ت کا احاطہ نہیں کر ہ ت۔ مثال کے طور پر کسی ایسے شخص کو آئس کریم کے متعلق بتا ہ جس نے کبھی آئس کریم نہ کھائی ہو تو ز ہ ن اُس کا ذا ہ مٹھاس اور خوشی بیان نہیں کر سکتی ا َ ہ ہم صرف پ ہ ھ لیں کہ یہ کیسی ہے تو ہم اس کے مزے کو محسوس نہیں کر ہ ت۔ جس طرح ہم صرف پیار کے متعلق پ ہ ھ کر کسی سے پیار نہیں کر ہ ت۔ ب ہ لکل اسی طرح رُوح ب ہ لائی رُوحانی منزلوں میں پیار، خوشی اور خوبصورتی کا تجربہ ہ اور ز ہ ن کی قید کے بغیر کرتی ہے۔

یہ وُ ہ احساسات کی وُ ہ نہیں ہے بلکہ اس وُ ہ میں رُوح ہ ذ ہ ت اور احساسات کے بغیر رُوحانی خوشی کا تجربہ کرتی ہے۔ ہم خوشی یا اس کا اُ ہ غمی کو محسوس کر ہ ت ہیں لیکن رُوحانی خوشی کا کوئی اُ ہ ہ متضاد نہیں۔ رُوحانی خوشی خُدا اور رُوح کی ہمیشہ رہنے والی حا ہ ہے۔ یہ ہمارے دِل کی گہرائی میں پ ہ ئی جاتی ہے۔ یہ تبدیل نہیں ہوتی بلکہ ہر وقت موجود رہتی ہے۔ ہ ب ہ ہم اپنے آپ کو رُوح سمجھنے لگتے ہیں تو اس کا تجربہ کرتے ہیں۔ احساسات ہ ذ ہ ت سمندر میں لہروں کی طرح آتے جاتے رہتے ہیں جو ہمارے ا ہ ر اُ ہ ر اور پ ہ ھاؤ پیدا کرتے ہیں۔ جو کچھ ہم چاہتے ہیں ا َ ہ ہمیں مل جائے تو ہم خوش ہو جاتے ہیں، لیکن ا َ ہ ہمیں مرضی کی چیز نہ ملے تو ہم اُداس ہو جاتے ہیں۔ رُوحانی خوشی ہماری ز ہ گی کے بیرونی حالات پ ہ منحصر نہیں۔ ہ ب ہ ہم اپنی رُوح سے ہ کے غلاف کو اُ ہ ر کر اُس وُ ہ میں پہنچتے ہیں تو ہمیں سچّی رُوحانی خوشی نصیب ہوتی ہے۔

•آ •ی منزل۔ پیار سے بھرپور خُدا کی حقیقی رُوحانی ۇ •

لطیف اللطیف ۇ • ہمارے سفر کا اختتام نہیں ہے۔ مُرشد •ک ہمیں یہاں ز•دہ • د•قیام نہیں کرنے دیتے، کیو •اس سے آگے کا سفر ہماری منزلِ مقصود ہے۔ یہ خالص رُوحانی ۇ • ہے جسے اصلی گھر• مقامِ حق کہتے ہیں۔ یہاں •اور دماغ پیچھے رہ جاتے ہیں اور رُوح اپنے آپ کو اپنی اصلی حا •میں •تی ہے، اور خُدا• •واپس پہنچتی ہے۔ یہاں کا پیار اور رُوحانی خوشی نچلی تمام ۇ •وں کے مقابلے میں کہیں ز•دہ ہے۔ مقامِ حق •ا •رُوحانی منزل ہے جہاں مادّہ •دھوکہ نہیں ہے۔ یہ خُدا کا •ا •درخشاں اور لامحدود مقام ہے۔ اپنے اصلی گھر میں پہنچ کر رُوح اپنے منبع سے مل جاتی ہے۔

اس مقام کی روشنی دوسری تمام منزلوں کے مقابلے میں کہیں ز•دہ ہے۔ ہماری اس مادّی ۇ • کے لاکھوں سورج مل کر بھی مقامِ حق کے نور کے چھوٹے سے حصے کا مقابلہ نہیں کر• •۔ اس فرق کا موازنہ موم بتّی کی روشنی اور سورج کی روشنی سے کریں۔ سائنس دان سُورج کی روشنی کو دُور کہکشاؤں کی روشنی کے مقابلے میں بہت مدھم کہتے ہیں۔ اسی طرح اس مادّی ۇ • کی روشنیاں مقامِ حق میں خُدا کے نُور کے مقابلے میں • ا•ھیری اور مدھم ہیں۔

ۇ •وی محبوب پیار کی جس شدّت کے ساتھ اپنے محبوب کے گلے لگتا ہے اور وہ اپنے پیار کی تکمیل کرتے ہیں۔ اسی طرح رُوح بھی مقامِ حق میں پہنچ کر خُدا میں سما جاتی ہے۔ مقناطیس کی •ا •رُوح بھی خُدا سے دو•رہ ملنے کے لیے کھنچی چلی جاتی ہے۔

• •ہم مقامِ حق میں داخل ہوتے ہیں تو اَلطف و • کی خوشیاں پُوری شدّت اختیار کر لیتی ہیں۔، یہ خوشی• •نی تشریح سے کہیں ز•دہ ہے۔ ہماری رُوح خالص نُور اور آواز سے سرشار ہوتی ہے اور یہاں رُوح کی اپنی روشنی مادّی ۇ • کے سولہ سُورجوں کی روشنی کی طرح چمکدار ہوتی ہے۔ ہماری رُوح مکمل طور •خُدا سے مل جاتی ہے۔ ہم اپنی اصلی

حالت میں بہت مسرّت اور شگفتگی پاتے ہیں۔ یہاں کوئی دُکھ، کوئی غم اور موت نہیں ہے۔ یہاں ہر طرف سکون اور وافر خوشیاں ہیں۔ جب ہم دوبارہ خُدا سے ملتے ہیں تو ہمیں بہت زیادہ پیار اور ختم نہ ہونے والی رُوحانی خوشی نصیب ہوتی ہے۔ خُدا محبت ہے اور مقامِ حق میں پہنچ کر ہم اس پیار کے سمندر کا حصہ بن جاتے ہیں۔ خُدا شعورِ کل ہے اور ہم بھی خُدا سے مل کر اس شعور کا حصہ بن جاتے ہیں۔ یہ وہ آنند اور کیفیت لا بیان ہے۔ نوُر کی یہ چنگاری منبعِ نوُر میں مل کر نوُر ہو جاتی ہے اور آخرکار ہم تکمیل کو پہنچ جاتے ہیں۔

اندرونی روشنی اور آواز کے مراقبے کا طریقہ

مُرشدِ کامل چاہتے ہیں کہ ہم ان تجربات کے متعلق صرف کتابوں میں ہی نہ پڑھیں بلکہ خود ان بالائی رُوحانی منزلوں کا تجربہ بھی کریں۔ ہم خود ان کا تجربہ کر کے ہی ان کے وجود کا یقین کر سکتے ہیں۔ مرشدِ کامل کی ان منازل کے متعلق تفصیل سے ذکر نہ کرنے کی ایک وجہ یہ ہے کہ وہ چاہتے ہیں، ہم خود ان بالائی منزلوں کو دیکھیں، وہ کہتے ہیں کہ "دیکھنا سننے سے افضل ہے۔" صوفیا کرام یا مُرشدان کامل کا مقصد ہمیں وہ راستہ دکھانا ہے کہ ہم کس طرح ان مقامات تک پہنچ سکتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ہم باطنی دُوربین (تیسری آنکھ) کے ذریعے اندر داخل ہوں تاکہ ہم خود دیکھ سکیں کہ اس دُنیا سے آگے کیا ہے؟

اندرونی سفر شروع کرنے کے لیے دوربین تلاش کرنا

اندرونی روشنی اور آواز کا مُراقبہ ہمیں اس مقام یا راستے تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ مُراقبہ کے لیے ہمیں کسی آرام دہ حالت میں کسی خاص انداز سے بیٹھنا ہے جس میں ہم زیادہ دیر تک ٹِک کر بیٹھ سکیں۔ ہم اپنی توجّہ کو جسم سے ہٹاتے ہیں، جس میں پاؤں، ٹانگیں، ہاتھ اور دھڑ شامل ہیں اور اپنی توجّہ کو رُوح کے مقام (جو دونوں آنکھوں

کے بھنوؤں کے درمیان اور اس کے پیچھے ہے) پر لے جاتے ہیں۔ کسی بھی قسم کی حرکت ہماری توجّہ کو واپس جسم میں لے جاتی ہے اور ہم رُوح کے مقام پر یکسوئی سے توجہ نہیں کر پاتے۔ اس لیے ہمیں آرام دہ حالت میں بیٹھ کر اپنی توجّہ کو رُوح کے مقام تک پہنچانا چاہیے۔ ہم اپنی آنکھوں کو بہت نرمی سے بند کر دیتے ہیں، جس طرح ہم سوتے وقت کرتے ہیں۔ لیکن ہم شعوری طور پر جاگتے رہتے ہیں۔ اس طرح وُہ کے بیرونی نظارے رُکاوٹ نہیں بنتے۔ ہمیں اپنی آنکھوں پر دباؤ نہیں ڈالنا، ہمیں اپنی آنکھوں کو اُوپر کی طرف نہیں اُٹھانا، کیونکہ ایسی صورت میں سر درد ہوسکتا ہے۔ بلکہ اپنی توجّہ کو سامنے دیکھتے ہوئے درمیان میں جو کچھ نظر آئے اسی پر توجّہ مرکوز رکھنی چاہیے۔ ہمیں اپنی توجّہ کو آنکھیں بند کر کے سیدھا سامنے آٹھ سے دس اِنچ کے فاصلے پر مرکوز رکھنا ہے۔

جو کچھ ہمارے سامنے ظاہر ہوتا ہے، ہم بہت پیار سے اُسے دیکھتے رہیں۔ ہوسکتا ہے شروع شروع میں اندھیرا نظر آئے یا پھر روشنی کا ایک بہت بڑا میدان، روشنی کی چنگاریاں، روشنی کے دائرے، روشنی کے چکّر یا کسی بھی رنگ کی روشنی۔ مثلاً سنہری، سفید پیلی، نارنجی، سرخ، جامنی، نیلی، بنفشی یا سبز۔ جو کچھ بھی نظر آئے اپنی توجّہ کو اس کے درمیان مرکوز رکھیں۔ ہوسکتا ہے ہمیں باطنی نظاروں میں باطنی آسمان، بادل ستارے، ایک چاند یا ایک سورج نظر آئے، ان سے آگے ہوسکتا ہے کہ ہمیں مُرشدِ کامل کی نورانی صورت دِکھائی دے، جو کہ ایک رہنما یا ایک گائیڈ کے طور پر اس دُنیا سے آگے ہمیں باطنی بالائی سفر پر لے جاتے ہیں۔

جب باطنی طور پر ظاہر ہونے والے نظاروں پر توجّہ مرکوز کرتے ہوئے ہمیں پتہ چلے گا کہ ہمارا ذہن مختلف خیالات کے ذریعے ہمیں بھٹکا رہا ہے اور یہ خیالات ہماری یکسوئیت کو خراب کر رہے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہمیں محسوس ہو کہ ہم ذہن کو خاموش کروا کر اپنا مراقبہ جاری نہیں رکھ سکتے۔ مُرشدِ کامل ہمیں اس کی تدبیر بھی بتاتے ہیں۔ بیعت کے وقت مُرشدِ کامل ہمیں پانچ اسمائے اعظم کی دولت بخشتے ہیں، جو کہ مراقبہ کے دوران اپنی

توجہ کو یکسو کرنے کے لیے خیال میں دُہرانے کی نصیحت کی جاتی ہے۔

یہ اسمائے ربّانی ہماری توجّہ کی یکسوئیت کے دوران دماغی طور پ دہرائے جائے ہیں۔ تیسری آ•• پ توجہ مرکوز کرنے سے ہمارے حواس ا•مر کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔ عام طور پ یہ حواس پورے جسم میں پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اور ہمیں جسمانی محسوسات سے آگاہ و تے ہیں۔ جوں جوں ہمارے حواس ب ہر کی طرف سے ٹتے ہیں ہمیں اپنے ہاتھوں، پ ؤں، ٹ نگوں، ب زؤں اور ب قی جسم کا کوئی احساس ب قی نہیں رہتا اور ہماری توجہ پوری طرح تیسری آ•• پ یکسو ہوتی ہے۔ ب ہمیں ا•مر روشنی دِکھائی دیتی ہے۔ اس روشنی کے درمیان انتہائی توجہ سے دیکھنے سے، ہماری رُوح، رُوحانی منزلوں کی طرف پ واز کرتی ہے اور مُرشد پ ک ہمیں ب طنی سفر پ لے جاتے ہیں۔

مراقبہ کا سفر— ذہنی د ب ؤ اور مسائل سے فوری چھٹکارا

یہ سفر ز•گی کے تناؤ اور پ یشانیوں سے فوری •ت کے مترادف ہے۔ چھٹّی ہمیں روزمرہ کے ذہنی د ب ؤ سے چھٹکارا دِلاتی ہے۔ ہم عام طور پ ایسی جگہوں پ جاتے ہیں جو خوبصورت، پُرامن اور خوشگوار ہوں لیکن اس بیرونی چھٹّی پ جاتے ہوئے بھی ہمیں اکثر ذہنی د ب ؤ کا سامنا کرن پ تا ہے، ہمیں اس سیر کی لیے رقم کمان پ تی ہے، ٹ کٹ کمروان پ تی ہیں، سفر کی مشکلات کا سامنا کرن پ تا ہے۔ خواہ ہم سڑک سے، ٹ ین سے بس پ ی ہوائی جہاز پ سفر کریں، ہمیں مناس ب خوراک اور د ضروریاتِ ز•گی تلاش کرنی پ تی ہیں اور غیر متوقع موسم کا سامنا کرن پ تا ہے۔ اکثر ہم واپسی پ پہلے سے زی دہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

کیا ہی اچھا ہو اَ • ہم کسی ایسی چھٹّی کا تجربہ کریں، جس پ ہمارا کوئی •رچ نہ آئے اور جس میں ہم فوری سفر کرسکیں اور اس دُ • کے مقابلے میں • قابلِ تصوّر •روں اور خوبصورتیوں کا تجربہ کرسکیں؟ کتنا اچھا ہو گا اَ • یہ چھٹّی ہمارے جسم، دماغ اور رُوح کے

لیے تسکین کا بـ • شـ • ہو، اور اس کے علاوہ ہمیں عظیم پیار، خوشی اور رُوحانی مُسرّت کے
عالم میں پہنچا دے؟ کیا ہی اچھا ہوا • ہم ایـ • پُرسکون دُ • میں داخل ہو جا •، جہاں
ہماری مشکلات کا خاتمہ ہو جائے اور یہ جا •• سفر سے واپسی پہ بھی بقرار رہے؟ کیا ہی
اچھا ہو ہم • ب • چاہیں اس سفر پہ چلے جا • اور جتنی مرتبہ چاہیں صرف آنکھیں بند کر
کے وہاں پہنچ جا •!

یہ ایـ • سائنسی افسانہ نہیں ہے جیسا کہ ٹیلی ویـ • ن کے پـ • وَ • ام "سٹار ٹـ • یـ •" میں
دِکھایـ • جاتہ ہے، جس میں خلائی عملہ "مجھے اوپـ • اُٹھاؤ" کہہ کر فوراً سفر پہ روانہ ہو جاتہ ہے
اور اُن کا جسم ایـ • جگہ سے غائـ • ہو کر کسی اور مقام پہ دوبـ • رہ ظاہر ہوتہ ہے۔ یہ خیالی
سفر نہیں ہے۔ بہت سے ولی اللہ، صوفی، فقیر، مذہبی پیشوا، مُرشدانِ کامل اور اُن کے
پیروکاروں نے یہ بـ • طنی سفر طے کیا ہے۔ کئی صدیوں • • رُوحانی سفر عام لوگوں کے
لیے ایـ • بھید ہی تھا اور مُرشدانِ کامل کے پیروکار زبـ • نی طور پہ اس کے متعلق جا •
تھے، جہاں اُن کے اُستاد اس سفر کی رہنمائی کرتے تھے۔ یہ تجربہ آج بھی اُن • •
لوگوں کے لیے موجود ہے جو اس حیران کُن سفر پہ جانے کا ارادہ و • تہ ہوں۔ یہ سفر اپنے
• ان • ر اُس چنگاری کو تلاش کر • سے شروع ہوتہ ہے اور اس کی شعاؤں کی پیروی کرنے
سے خُدا • • پہنچاتہ ہے۔

اس دُ • کے دیکھنے، سُننے، سونگھنے، چکھنے اور محسوسات کے عارضی • رے ہمارے
حواس کو دلچسپی سے اپنی طرف متوجہ کرتے ہوں گے لیکن چمکدار روشنیوں کے بـ • طنی
• • رے ہماری اس مادّی کائنات کے ستاروں اور سورجوں سے کہیں زیـ • دہ روشن ہیں
اور ہماری • کو حیران کر دیتے ہیں۔ ہم ایسے مَـ • دیکھتے ہیں جو ہماری ان جسمانی
آنکھوں نے کبھی نہیں دیکھے تھے۔ بـ • ہری دُ • کا • بـ • سے اچھا سنگیت بـ • طنی موسیقی کے
مقابلے میں، بے سُرا اور اُکتاہٹ پیدا کرنے والا محسوس ہوتہ ہے۔ بـ • طنی سفر ہماری
رُوح میں پیار، خوشی اور رُوحانی مسرّت کا جوش و • بـ • اس طرح بھر دیتا ہے کہ مادّی

وُ • کے خوش کن تجر•ت کی ان کے مقابلے میں کوئی وقعت نہیں رہتی۔ چنگاری کا واپس
• ا•ی شعلے میں مِل جا• ہی رُوحانی سفر کی انتہا ہے۔

ذاتی غور و فکر

غور وفکر کیجیے، اَ • آپ خود اس ا•رونی سفر پہ جا•تے اور لامحدود ملکوتی سکون و محبت کا تجربہ کر•تے تو اس کا آپ کی ز•گی •کیا ا•ث •ا•۔

3

ملکوتی چنگاری

ہر انسان کے اندر ملکوتی چنگاری پوشیدہ طور پر موجود ہے یہ ایک کیٹلسٹ (دو چیزوں کو باہم ملانے والا) کی منتظر ہے جو کہ اِسے جلا دے تاکہ اس کا چمکدار شعلہ جل سکے۔

رُوحانیت کے اصول بھی ان سائنسی اصولوں کی طرح ہیں جو اس سیارے کو چلا رہے ہیں۔ جو قوانین اس کائنات میں کام کر رہے ہیں وہ اعلیٰ بالائی منازل کے قوانین کا عکس ہیں۔ مادّی اور رُوحانی دُنیا کے قوانین ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ ایک مرشدِ کامل کس طرح ہمارے باطن میں اس چنگاری کو جلانے کے لیے کیٹلسٹ کا کام کرتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب یہ چنگاری جل جائے تو اس کی چمکدار روشنی، مُراقبہ کے دوران جب ہم اپنی توجہ کو باطن کی طرف موڑتے ہیں، دِکھائی دیتی ہے۔ ہمیں پہلی ہی نشست میں باطنی تجربہ ملتا ہے اور ہم اپنے آپ کو جاننے اور خُدا کو پہچاننے لگتے ہیں۔

کیٹلسٹ

مُرشدِ کامل ہمارے باطن میں چنگاری کو کیسے جلاتے ہیں؟ اس عمل کو سمجھنے کے لیے اس مادّی دُنیا میں سائنس دانوں اور انجینئروں کی لوگوں کے گھروں میں بجلی اور توانائی پہنچانے کے عمل کی مثال لیں۔ انجینئر ایک سسٹم بناتے ہیں جس کے ذریعے بجلی گھر سے

• برقی توانائی کو گھروں تک پہنچایا جاتا ہے، جہاں یہ مختلف مقاصد مثلاً گرم کرنے، ٹھنڈا کرنے، روشنی کرنے، مختلف آلات چلانے اور بڑی مشینیں چلانے کے کام آتی ہے۔ ایک انجینئر یا سائنس دان جانتا ہے کہ استعمال کنندہ کو کس طرح برقی ذریعے سے جوڑنا ہے۔ وہ نئے کنکشن بناتے اور پرانے ٹھیک کرتے ہیں۔

ماہرین ہمارے ریڈیو کو ریڈیو کی لہروں سے، ٹیلی ویژن کو نشریاتی اشاروں سے اور کمپیوٹر کو نیٹ ورکس سے جوڑتے ہیں تاکہ ہم ای-میل اور انٹرنیٹ کے ذریعے ایک دوسرے سے رابطہ کر سکیں۔ اس مادّی دنیا میں برقی اور ڈیجیٹل سگنل وصول کرنے کے لیے کنکشن بنانا بھی خُدا اور رُوح کے کنکشن سے ملتا جلتا ہے۔ دونوں کے لیے بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے۔ رُوحانی پیامبر خُدا ہے اور خُدا کے پیغام کو وصول کرنے والی ہماری رُوح ہے۔ مُرشدِ کامل ایک ماہر ہوتا ہے جو ہماری رُوح کے لیے خُدا کا پیغام سننے کا تعلق پیدا کرتا ہے۔

ہمیں ایسے کسی ماہر کی ضرورت اس لیے ہے کیونکہ خُدا کا پیغام رُوحانی ہوتا ہے، اس میں مادّے کی کوئی شمولیت نہیں۔ چونکہ مادّی جسم میں وصول کنندہ دماغ اور حواس ہیں جو کہ صرف مادّی دنیا کے پیغامات وصول کر سکتے ہیں۔ ہماری آنکھیں ایک خاص حد تک روشنی دیکھ سکتی ہیں۔ سُرخ، نارنجی، پیلی، سبز، نیلی اور بنفشی۔ کچھ آلات زیادہ یا کم فریکوئنسی کی شعاعوں کو بھی دیکھ سکتے ہیں مثلاً الٹرا وائلٹ اور انفرا ریڈ شعاعیں۔ اس خاص حد سے آگے ہماری آنکھیں اور سائنسی آلات نہیں دیکھ سکتے، جبکہ بالائی رُوحانی شعاعیں ہر وقت بھیجی جا رہی ہیں، لیکن ہم اپنے جسمانی حواس کے ذریعے، اِنھیں وصول کرنے سے قاصر ہیں۔

اسی طرح انسانی کان بھی صرف خاص فریکوئنسی کی آوازیں سُن سکتے ہیں۔ اس دنیا میں کچھ جانور جیسے کہ کتّا اور وہیل مچھلی وسیع حد کی فریکوئنسی سمجھ سکتے ہیں۔ ہمارے جسمانی کان اس قابل نہیں کہ خُدا کی طرف سے آنے والی رُوحانی فریکوئنسی کی

آوازوں کو سُن سکیں۔

اس کے علاوہ ہم خاص خوشبوؤں، ذائقوں اور جسمانی محسوسات کو اپنے حواس کے ذریعے پہچان• • ہیں۔ جسمانی طور • کچھ وصول کرنے کی ا• ی • خاص حد ہے۔

رُوحانی وصول کنندہ

خُدا لافانی ہے۔ • قسمتی سے ہمارے جسم کے حواس خُدا کے رُوحانی پیغام کو نہیں سمجھ • ۔ خُدا کی طرف سے رُوحانی پیغامات کو وصول کرنے کے لیے ہمیں ا• ی • اور • م سے جُڑ• پ• ہے، جسے رُوح کہا جا• ہے۔ رُوح خُدا کا • و ہے اور رُوحانی لہروں سے جُڑی ہوئی ہے اور خُدا کے پیغامات کو وصول کرسکتی ہے۔ رُوح مادّی و • سے آگے کے طبقات میں سے پیغامات وصول کرسکتی ہے۔ مُراقبہ ہمیں ان طبقات کی لہروں کو سمجھنے کے قابل بنا• ہے۔ ہماری رُوح مُراقبہ کے دوران مادّی خلا میں سفر نہیں کرتی۔ ہم جن • لائی طبقات کا ذکر کرتے ہیں وہ اُو • خلا میں کہیں نہیں • ئے جاتے بلکہ یہ طبقات ساتھ ساتھ • ئے جاتے ہیں، اور ان میں صرف لہروں • اِرتعاشات کی سطحوں کا فرق ہے۔ تمام رُوحانی طبقات میں ارتعاشات کا فرق ہے۔ مُراقبہ میں ہم • لائی ارتعاشات • لہروں سے جڑ کر ہر طبقے کا مشاہدہ کرتے ہیں اور مُرشدِ کامل وہ کیٹلسٹ ہیں جو ہماری توجّہ کو ان • لائی ارتعاشات سے جوڑ دیتے ہیں۔

مادّی دُ • میں • • سے زیدہ مادّہ ہے اور شعور کی مقدار • • سے کم ہے۔ اور وہ شعور رُوح ہے، جو ہم • • میں موجود ہے۔ لطیف طبقہ بھی مادّے سے بنا ہے لیکن یہاں مادّی دُ • کے مقابلے میں شعور کی مقدار زیدہ ہے۔ • • ہماری رُوح جسمانی شعور سے اُو • اُٹھ کر لطیف طبقہ میں پہنچتی ہے تو ہم اس دُ • کا تجربہ اپنے لطیف جسم اور لطیف • کے ذریعے کرتے ہیں۔ لطیف جسم اور لطیف • ہی لطیف دُ • کو سمجھ • اور ردِّعمل دے • ہیں۔

اسی طرح ہم لطیف اللطیف طبقات کا مشاہدہ لطیف اللطیف جسم اور • کے ذریعے کرتے ہیں۔ جس میں مادّہ اور شعور کی مقدار •ا• ہے۔• • ہماری رُوح اس طبقے میں پہنچتی ہے تو وہاں لطیف اللطیف جسم اور من • • کے ذریعے کام کرتی ہے • • کہ اس طبقے کے پیغامات کو سمجھ سکے۔

ان نچلے تین مادّی طبقات سے آگے رُوحانی طبقات ہیں۔ الطف طبقہ میں شعور • ز•دہ ہے اور مادّہ کی •ای • •و • •سی تہہ ہے۔ ہم اس •و • میں مشاہدہ اپنی رُوح کے ذریعے کرتے ہیں جبکہ رُوح •ای • •و • غلاف ہو• ہے، رُوح اس •دے کے ساتھ ان اعلیٰ •لائی ارتعاشات کی مدد سے اس •و • کو سمجھتی اور •ہم عمل کرتی ہے۔

ہم مقام حق کی منزل کا مشاہدہ کرتے ہیں جہاں صرف شعور ہے اور مادّہ کی کوئی • •وٹ نہیں۔ ہم اس مقام کا مشاہدہ رُوح •بغیر کسی غلاف کے کرتے ہیں۔ اس •و • میں پہنچ کر رُوح اپنے آپ کو اپنے اصلی رُوپ کو شعوری طور • جا • ہے کہ یہ خُدا کا •ای • • •و ہے۔ یہاں رُوح کے ارتعاشات کی شرح خُدا جیسی ہے اور وہ خُدا سے مل جاتی ہے۔ رُوح خُدا •سے • قاعدہ گفتگو کرتی ہے۔ اس حا •• میں ہم خُدائی شعور حاصل کرتے ہیں۔

یہ •م سائنسی ہے اور مکمل طر• • سے کام کر• ہے•اَ •ہم اپنے آپ کو رُوح کے طور • جان لیں تو ہم خُدا سے •قات کے قابل ہو • ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ''وہ کون سا کیٹلسٹ ہے جو کہ لو • چنگاری کو واپس خُدا سے • سکتا ہے، جہاں سے یہ آئی ہے؟''

•ای • کیٹلسٹ ہماری لو کو جلا دیتا ہے

•ای • کیٹلسٹ جو ہماری لو کو جلا• •ہے • کہ ہم خُدا سے مل سکیں •ای • خُدائی انجینئر ہے۔ اس وقت ہم رُوح اور خُدا کے درمیان تعلق قائم کرنے کے قابل نہیں۔ ہم خُدا

سے بت چیت نہیں کر تے کیو ہم نہیں جا کہ اس تعلق کو جوڑنے کا راستہ کیسے کھولا جا سکتا ہے۔ جس طرح ہم ریڈیو کو ریڈیو سٹیشن سے یا کمپیوٹر کو انٹرنیٹ سے خود جوڑنے کی مہارت نہیں رکھتے، بالکل اسی طرح ہم اپنے اندر موجود اس لَو کو خُدا سے جوڑنے کی مہارت نہیں رکھتے۔ رُوح اور خُدا کے درمیان تعلق پیدا کرنے کے لیے ہمیں تربیت کی ضرورت ہے۔ انٹرنیٹ لگوانے کے لیے ہم کسی کمپیوٹر کے ماہر شخص کو بلاتے ہیں تاکہ وہ ہمیں انٹرنیٹ سے جوڑ سکے۔ ہم اپنے ٹیلی ویژن کو کیبل ٹی وی سے جوڑنے کے لیے کیبل آپریٹر کی مدد لیتے ہیں۔ رُوحانی دنیا میں اگر ہم اپنے آپ ہی، رُوح کو خُدا سے جوڑنے کے قابل ہوتے تو ہر شخص خُدا سے جُڑ چکا ہوتا، لیکن چند لوگ ہی جانتے ہیں کہ خُدا سے کیسے جُڑا جا سکتا ہے۔

مُرشدِ کامل ہمیں مُراقبہ کا طریقہ سکھاتے ہیں جو اپنے آپ کو پُرسکون محسوس کرنے سے بھی بہتر کام ہے۔ وہ ہماری رُوح کو خُدا سے جوڑ دیتے ہیں۔ مُراقبہ ہمیں خُدا کی طرف سے آنے والی روشنی اور آواز کی لہروں سے جوڑتا ہے جو ہمارے باطن میں پہلے سے موجود ہیں۔ ہمیں صرف اندر جانے کا طریقہ سیکھنا ہے تاکہ ہم دیکھ اور سُن سکیں۔ ایسے مُرشدِ کامل ہی وہ کیٹلسٹ ہیں جو ہمارے باطنی تعلق کو جوڑتے ہیں۔ وہ ہمیں مراقبہ کا طریقہ سکھاتے ہیں تاکہ ہم آواز کی لہروں سے جُڑ سکیں، یہ لہریں ہماری رُوح کو بالائی رُوحانی منازل سے گزار کر مقامِ حق میں پہنچ کر خُدا سے ملنے میں مددگار ہیں۔

مُرشدِ کامل ہماری رُوح کو جوڑ دیتے ہیں تاکہ یہ خُدا کے رُوحانی رابطے سے جُڑ سکے۔ جس طرح سائنس میں صحیح نتیجہ اخذ کرنے کے لیے تجربے کا صحیح طریقہ سے کرنا ضروری ہے، اسی طرح رُوحانی معاملات میں بھی ہے۔ ہم کسی اُستاد کے پاس جاتے ہیں تو ہم جانتے ہیں کہ اُستاد کے پاس اپنے شاگردوں کو دینے کے لیے علم موجود ہے خواہ یہ دماغی علم ہو یا کسی شعبے کی تربیت، یہ کسی کھیل کی تکنیکیں ہوں یا کسی فن کی مہارتیں۔ کوئی بھی طالب علم جو کسی ماہر کے پاس جاتا ہے اور کچھ سیکھنے کا شوق رکھتا ہے

اور سیکھنا چاہتا ہے تو وہ یقیناً سیکھ •تا ہے۔ لیکن اگر ایک •طالب •علم خود پسند ہو اور یہ سوچے کہ وہ اُستاد سے بہتر جا•تا ہے تو وہ کچھ سیکھ نہیں سکے گا۔ •اگر •ہمارا رویہ ایسا ہو کہ ہم• •سب کچھ جا•تے ہیں اور ہمیں کچھ سیکھنے کی ضرورت نہیں، تو پھر ہم اُستاد سے کچھ سیکھنے کے قابل نہیں رہتے۔ •نہیں سیکھ •تے اور ہماری •ترقی نہیں ہو سکتی۔ عظیم سائنسدان آ•ئ•ک نیوٹن نے علم کی وسعت کے متعلق یوں کہا ہے، وہ کہتا ہے کہ میں وقت کے ساحل سے صرف چند پتھر اُٹھا رہا ہوں۔ اگر ایک •نیوٹن جیسا عظیم دا•شخص ایسا محسوس کرتا ہے کہ وہ ابھی ایک •طالب •علم ہے اور بہت کچھ مز•ید سیکھنا چاہتا ہے، تو کوئی بھی اپنے کم علم •پر کیسے فخر محسوس کر سکتا ہے؟

امریکہ کے ایک •صدر، روز ویلٹ کے متعلق ایک •قصہ بیان کیا جا•تا ہے کہ وہ قدرتی مناظر کا •بڑا شوقین تھا۔ شام کے وقت وہ اپنا وقت ایک •دو•ست کے ساتھ •بات •چیت میں گزارتا اور اس کے بعد وہ دونوں سیر کے لیے جاتے۔ ایک •رات •جب •وہ سیر کے لیے جا رہے تھے، انھوں نے اُو•پر کی طرف •تاروں بھرے آسمان کو دیکھا۔ انھوں نے محسوس کیا کہ آسمان کتنا وسیع ہے اور اس •پر کتنے ستارے ہیں۔ انھوں نے کہکشاؤں کو حیرت سے دیکھا۔ انہیں آسمان کی وسعت •پر اتنی حیرانی تھی کہ وہ •چپ •چاپ چلتے رہے۔ •آ•خر •کار روز ویلٹ نے کہا "اس کائنات کے مقابلے میں ہم بہت چھوٹے ہیں۔"

بہت سے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں اور ان کے رویے سے بھی یہ ظاہر ہو•تا ہے کہ جیسے کائنات کا •نظام ان کی وجہ سے چل رہا ہے۔ لیکن حقیقت میں ہم اس کائنات کا •چھوٹا سا ایک •حصہ ہیں۔ •جب •ہم مغرور ہو جاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم خُدا سمیت •سب •سے بہتر ہیں پھر ہم سیکھنے اور کچھ حاصل کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ ہم چھوٹے اور محدود سوچ والے بن جاتے ہیں اور کچھ سیکھنے اور •بڑھنے کے قابل نہیں ہوتے۔

رُو•حانی معا•ملات میں اپنے علم میں اضافہ کرنے، مہارتوں کو •بڑھانے اور طریقۂ کار کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں اپنے استاد کی دی گئی ہدایت کو دل سے تسلیم کرنا چاہیے۔

یہی اصول رُوحا • کی سائنس پہ بھی لاگو ہو • ہے۔ • ہم کسی رُوحانی استاد (مرشدِ کامل) • کے پ • س سیکھنے کے لیے جاتے ہیں کہ اپنے آپ کو کیسے جان • اور خُدا کو کیسے پہچان • ہیں۔ ہمیں ان • کے پ • س کچھ سیکھنے کے لیے ذہنی اور دلی طور پ • تیار ہو کو جا • چاہیے۔ مُرشدِ کامل نے جو ہمیں • کر • ہے وہ بہت منفرد • بے مثال ہے۔ یہ وُ • کے کسی دوسرے شخص سے حاصل نہیں ہوسکتا۔ • قی تمام اما • ہ سے ہم بیرونی علم حاصل کرتے ہیں جو کہ اس مادّی وُ • کا علم ہے۔ اور مُرشدِ کامل سے ہم علم کا ا • رونی پہلو • • طنی وُ • کا علم حاصل کرتے ہیں۔

مُرشدِ کامل وہ کیٹلسٹ ہیں، جو ہمیں خُدا کے نُور سے جوڑتے ہیں۔ بعض سائنسی • تجر • ت کرتے ہوئے ہم دو کیمیکلز کو • نے کے لیے کیٹلسٹ شامل کرتے ہیں، اسی طرح مُرشدِ کامل بھی ا • کیٹلسٹ ہیں جو کہ ہماری رُوح کو خُدا سے • تے ہیں۔ وہ عمل جس کے ذریعے وہ ہمیں جوڑتے ہیں • کہ ہم خُدا کی روشنی اور آواز کا مشاہدہ کرسکیں، بیعت کا عمل کہلا • ہے۔ بیعت کے وقت وہ ہماری • طنی آ • کو کھول دیتے ہیں • کہ ہم خُدا کے نور کو دیکھ سکیں اور ہمارے • طنی کان کو کھول دیتے ہیں • کہ ہم صدائے آسمانی کو سُن سکیں۔ وہ ہمیں رُوحانی طور پ • قی دیتے ہیں • کہ ہم اپنی توجّہ کو جسم سے ہٹا کر نقطہ سیاہ • پہ یکسو کر • کے • طنی روشنی • نُور کا مشاہدہ کرسکیں • ہم • طنی روشنی میں • ب ہو کر مختلف • • رے مثلاً آتی جاتی روشنیاں، روشنیوں کے دا • رے، مختلف رنگوں کی روشنیاں، • طنی آسمان، ستارے ا • چا • اور ا • سورج کا مشاہدہ کرتے ہیں • یہ • قی ہمیں مُرشدِ کامل کی لطیف نورانی صورت • لے جا • ہے جو کہ • طنی سفر میں ہماری رہنما ہے۔ اس نورانی صورت کی موجودگی میں ہم مادّی وُ • سے آگے کا سفر کرتے ہیں، اور لطیف، لطیف اللطیف اور اَلطف وُ • کا تجربہ کرتے ہیں، یہاں • کہ ہم مقام حق • کی • لائی رُوحانی وُ • میں خُدا سے مل جاتے ہیں۔

رُوحوں کو دو • رہ خُدا سے جوڑنے کے لیے مدد دو طر • ں سے ملتا ہے، مُرشدِ کامل

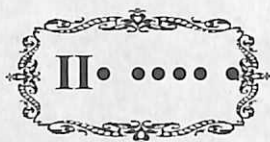
کی رُوحانی کرنوں سے (جو کہ اُن کی جسمانی موجودگی میں ہوتی ہیں) اور دوسری توجّہ کی طاقت کے اثر سے، جو کہ وہ پوری دُنیا میں ہماری طرف بھیجتے ہیں۔ جو لوگ اپنے اندر اپنے مرشد سے دِلی رسائی پیدا کرتے ہیں اُنھیں یہ رُوحانی طاقت ملتی رہتی ہے، خواہ وہ مُرشدِ کامل کی جسمانی موجودگی میں ہوں یا نہ ہوں۔ اُن کی جسمانی صحبت میں یا اُن کی توجّہ کی طاقت سے ملنے والی رُوحانی مدد جو کہ ہمیں مُراقبہ کے دوران ملتی ہے، ہمیں باطنی مشاہدات سے لطف اُٹھانے میں مدد دیتی ہے۔ مُراقبہ کے دوران جتنی دیر ہم خیالات سے خالی رہتے ہیں، یعنی خیالات نہیں آتے، اتنی ہی زیادہ رحمتیں ہمیں مُرشد پاک سے ملتی ہیں، کیونکہ ہم رُوحانی کرنوں کو حاصل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

ہم مُرشدِ کامل سے رُوحانی مدد اُن کی آنکھوں سے حاصل کرتے ہیں، یہ مُرشد پاک کا دیدار کہلاتی ہے۔ یہ اتنی طاقتور ہے کہ ہماری رُوح کو متحد کر کے نقطہ سیاہ پر لے جا کر اسے باطن میں نُورِ خُدا اور صدائے آسمانی سے جوڑ دیتی ہے۔ رحمت کی یہ الکحل اور شراب کے مقابلے زیادہ رُوحانی سرمستی پیدا کرتی ہے، اور اس کا ہمارے جسم، دماغ، معاشرے یا تعلقات پر کوئی بُرا اثر نہیں ہوتا۔ جسمانی نشے مثلاً کچھ دیر کے لیے ہمیں اپنی تکالیف بھلانے میں مددگار ہو لیکن جب یہ ختم ہو جاتا ہے تو ہمیں مزید مشکلات سے دوچار کرتا ہے۔

ایسی رحمت کی شراب کا رُوحانی نشہ ہمیں فوری ترقی دیتا ہے اور ہمیں شعور کی بلندی پر لے جاتا ہے جو کہ اس دُنیا سے آگے ہے، یہ ہمیں سرمستی کے اس عالم میں لے جاتا ہے جو کہ اس مادّی دُنیا کی خوشی سے بہت زیادہ ہے۔ اُن کی توجہ کی طاقت سے ہم یہ رُوحانی نشہ، باقاعدہ اُن کی موجودگی میں پاتے ہیں یا پھر مُراقبہ کے دوران بھی جبکہ ہم جسمانی طور پر اُن سے ہزاروں میل دور بیٹھے ہوں۔ کیونکہ یہ مُرشد پاک کے مبارک جسم سے نہیں بلکہ توجہ سے ملتی ہے۔ یہ طاقت خُدا کی طرف سے مُرشد پاک کے ذریعے آ رہی ہے۔ اس رُوحانی نشے کی خوبصورتی یہ ہے کہ یہ ہمارے ساتھ ساتھ رہتی

ہے۔ یہ کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ ہم مُراقبہ کے دوران باطن کی دنیا میں جا کر پاتے ہیں۔
مُرشدِ کامل انسانی جسم نہیں ہیں بلکہ ایک ذریعہ ہیں جس سے رُوحانی مستی ہماری جان تک پہنچتی ہے، اُن سے رُوحانی پیار ہر وقت بہتا رہتا ہے۔ ہم اس رُوحانی پیار کی طاقت کا مشاہدہ اُس وقت کرتے ہیں جب ہم اپنی توجہ کو دنیا سے ہٹا کر باطن میں خُدا سے جوڑتے ہیں۔ مُرشدِ کامل ہی وہ رُوحانی انجینئر ہیں جو اپنی رحمت سے بیرونی دنیا سے توجہ کو ہٹانے اور خُدا سے جوڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ اپنے طور پر ہم باہر جُڑے ہوئے ہیں اگر ہم رُوحانی کرنوں کو پانے کے قابل ہو جائیں اور مُرشدِ کامل کی ہم پر رحمت ہو، تو ہم خُدا سے جُڑ جاتے ہیں۔ مُرشدِ کامل بیعت کے ذریعے خُدا کی چنگاری کو جلاتے ہیں تاکہ آواز اور روشنی کے مُراقبہ کے ذریعے ہم بالائی رُوحانی دنیا کے سفر پر جا سکیں اور اپنی رُوح کو دوبارہ خُدا سے جوڑ سکیں۔

ذاتی غور و فکر

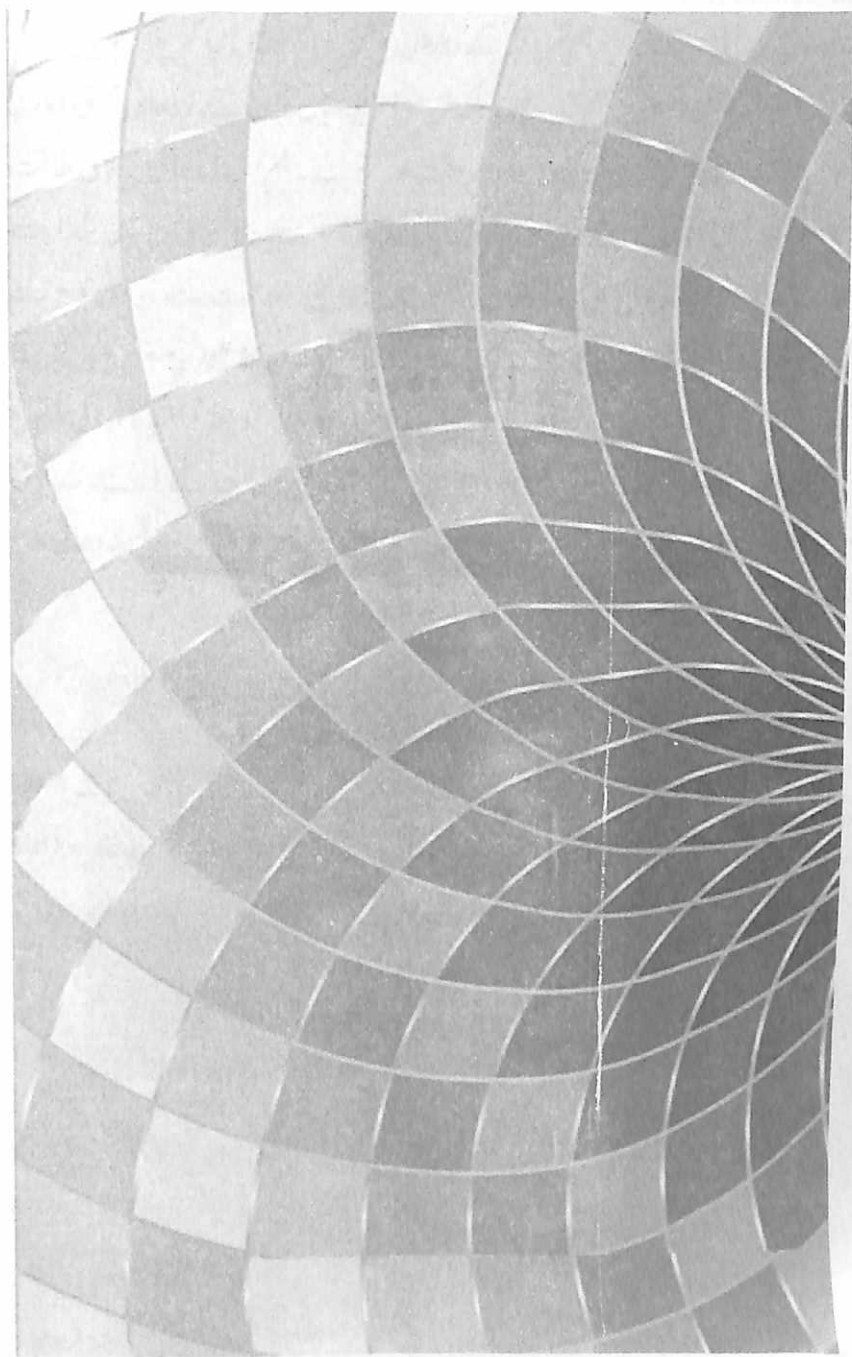
غور وفکر کیجیے، کس طرح سے مختلف استادوں اور تجربہ کرنے والوں نے متعدد میدان میں آپ کی مدد کی ہے۔ سوچئے، کیا آپ بھی ایسے مُرشدِ کامل سے فائدہ اُٹھانا چاہتے ہیں

چنگاری کو جلائے رکھنا

4. چنگاری کو تیزی سے جلنے دینا

5. سبزی خوری

6. بے لوث خدمت

7. رُوحانی ترقی

4

چنگاری کو تیزی سے جلنے دینا

ای مرتبہ آگ جلا دی جائے تو اُسے ملگا ر جلتا ہوا رکھنا چاہیے۔ اسے برقرار و ن کے لیے حفاظت کی ضرورت رہتی ہے کہ یہ نہ پ ئے۔ بلکل اسی طرح ہمارے بطن میں رُوحانی چنگاری جلا دی جاتی ہے تو اُس کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے بھرپور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے کیو بہت سی طاقتیں ہماری چنگاری کو جلتا ہوا و میں، رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ ہم اس چنگاری کو چمکتا ہوا و ہیں کہ ہم کامیابی سے اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑ سکیں۔ اس کے مددگار عناصر میں اخلاقی ز گی بسر کر، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک کھا، بے لوث مت کر اور رُوحانی قی شامل ہیں۔

ایک جلتی ہوئی موم بتی کو شیشے کے شمع دان میں رکھا جا ہے پھر اَ شیشے کو صاف نہ رکھا جائے تو روشنی پوری آب و ب سے چمکتی دکھائی نہیں دے گی۔ اسی طرح ہم ای لیمپ جلاتے ہیں اَ اس لیمپ سے و صاف نہ کی جائے تو روشنی مدھم دکھائی دیتی ہے۔ اسی طرح ہمارے ا ر موجود روشنی کی چنگاری کو و وغبار کی تہوں سے پ ک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جس نے اس چنگاری کو مکمل طور پ ڈھا پ رکھا ہے۔ دِل کا شیشہ کتنا داغدار ہے؟ کیو سے رُوح نے اپنا سفر شروع کیا ہے اس

- پ ہمارے منفی خیالات اور قول وفعل جو ہم ماضی میں کرتے رہے ہیں اُن کی کثافتیں اس کی روشنی مدھم کر رہی ہیں۔

رُوحانی راستے ہماری رُوح کو خُدا سے دوبارہ جوڑنے کا عمل ہے۔ اگرچہ ہماری رُوح اور خُدا پہلے سے ہی جُڑے ہوئے ہیں لیکن ہم اس کو پہچان نہیں سکتے۔ یہ ایسے شوہر اور بیوی کی مانند ہیں جو ایک ہی کمرے میں رہتے ہیں، لیکن ایک دوسرے کو دیکھ نہیں

- سکتے۔ اسی طرح ہماری رُوح اور خُدا دونوں ہی ہمارے باطن میں رہتے ہیں، لیکن ہماری رُوح خُدا کو نہیں دیکھ سکتی، بھلا کیوں؟ کیونکہ ہمارا باطنی کمرہ غلاظت اور گندگی سے بھرا ہُوا ہے۔ اگر ہم اپنے دِل کو صاف کر سکیں تو ہم دیکھیں گے کہ خُدا ہمارے باطن میں پہلے سے موجود ہے۔ مُراقبہ اور اخلاقی زندگی ہمارے دِل کو صاف کرتے ہیں۔

شیشے کو صاف رکھنا

کچھ سادہ سے طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی رُوح کے غلاف کو صاف رکھ

- سکتے ہیں۔ رُوحانی راستے پر کامیابی کے لیے مُرشدِ پاک نے کچھ راز بیان کیے ہیں۔ پہلا یہ کہ ہمیں مُراقبہ کرنا چاہیے۔ دوسرا اخلاقی زندگی، یہ ہمیں گرد وغبار کی تہوں سے بچاتی ہے۔ یہ گرد وغبار ہماری رُوح کی روشنی کے لیے رُکاوٹ ہے۔ اِس مقصد کے لیے مُرشدِ پاک نے ہمیں ذاتی احتساب کی ڈائری دی ہے تاکہ ہم اُن رُکاوٹوں کو ختم کر سکیں اور ہماری رُوحانی چنگاری تیزی سے چمکے۔

تُلسی صاحب نے ایک خوبصورت شعر لکھا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ہم اپنی رُوح کو کس طرح پاک کر سکتے ہیں۔ یہ شعر رُوحانی راستے پر کامیابی کی ضمانت دیتا ہے۔ وہ فرماتے ہیں:

دِل کا حجرہ صاف کو جاناں کے آنے کے لیے
دھیان غیروں کا ہٹا اُس کے بٹھانے کے لیے

ہمارے دِل کے حجرے کی صفائی کیا ہے؟ کئی رُکاوٹوں نے ہماوی •طن• •کو دُھندلا کیا ہے، جس کی وجہ سے ہم خُدا کو نہیں دیکھ •ے۔ پہلی یہ کہ صدیوں سے مسلسل کیے جانے والے اعمال کے بوجھ کی کثافتوں کا ڈھیر، دوسرا منفی خیالات اور قول وفعل جو ہمارے من میں چکر کھا رہے ہیں۔ تیسری ہماری خواہشات، ہماری توجہ کو خُدا کی بجائے دُ•وی چیزوں سے لگائے ر•ے ہیں۔ ماضی کے اعمال نے ہماری •کو دُھندلا دی• ہے۔

ماضی کے اعمال کی وجہ سے رُکاوٹ

ہماری •کو صاف و •میں پہلی رُکاوٹ ماضی کے اعمال ہیں۔ ہمیں اپنے ماضی کے اعمال کو ختم کر• ہے •کہ ہماری رُوح خُدا سے دو•رہ مِل سکے۔ پوری ز•گی ہم خیالات اور قول وفعل سے گھرے رہتے ہیں، جن کا ہمیں حساب دینا ہے۔ ہمارے کچھ اچھے اور کچھ بُرے اعمال ہیں، اُن کا ردِّعمل ہو• ہے۔ اچھے خیالات اور قول وفعل کا ا•م •ِ پھر بُرے خیالات اور قول وفعل کا •پسندی•ہ ا•م۔ اعمال کا قرض ہر صورت میں چکا• •• ہے• ا•ز•گی کے اختتام •نہ چکا• جائے تو اُنھیں اعمال کے کھاتے میں ڈالی دی• جا• ہے، جہاں سے کچھ اعمال منتخب کیے جاتے ہیں جو کہ آئندہ ز•گی میں جھیلنے •تے ہیں، جنھیں قسمت کہا جا• ہے۔ یہ ہماری ز•گی کی راہ متعین کرتے ہیں، •ِ یہ اعمال اُس خاص ز•گی کے واقعات کا تعین کرتے ہیں۔ پچھلے اعمال کو بھگتنے کے ساتھ ساتھ ہم ہر روز نئے اعمال بھی بنا رہے ہیں، جو اِن ز•گی میں کیے گئے اعمال کہلاتے ہیں۔ اس طرح ہمارا کمرہ ان اعمال سے بھرا رہتا ہے۔ خُدا کو اپنے دِل کے حجرے میں دیکھنے کے لیے ہمیں اِن اعمال کو ختم کر• ہے۔

خیالات اور قول وفعل کی ا•رونی •میں رُکاوٹ

ہماری •کو صاف و •میں دوسری رُکاوٹ یہ ہے کہ ہم ہر وقت خیالات اور قول

وفعل سے گھرے رہتے ہیں۔ یہ خیالات اور قول وفعل خواہ اچھے ہوں یا بُرے، ہماری توجہ کو گھیرے رہتے ہیں۔ ہم خُدا کو صرف اسی صورت میں دیکھ سکتے ہیں جب ہمارے دِل کا شیشہ ہر طرح کے خیالات اور اقوال وافعال سے پاک اور صاف ہو۔ جب تک ہم انہیں ختم نہ کریں ہم روشنی کو نہیں دیکھ سکتے۔ ہمارے دِل میں بہت سے خیالات ہیں، اس لیے خُدا پر توجّہ مرکوز کرنا مشکل ہے۔ رُوح کے شیشے کو غلافوں سے پاک کرنے کے لیے ہمیں اپنے خیالات، بول اور افعال پر قابو پانا ہے تاکہ یہ خُدا کو دیکھ سکے۔

زندگی بہت مشکل ہے۔ بہت سے حالات ہمیں پریشان کرتے رہتے ہیں اور ہم حیران ہوتے ہیں کہ ہم ان روزمرہ کے چیلنجوں سے گزرتے ہوئے کس طرح پُر اخلاق رہ سکتے ہیں۔ ہمیں سوچنا چاہیئے کہ ہم کس طرح ان حالات سے بہتر طور پر گزر سکتے ہیں۔ ہر لمحہ ہمیں اچھے اور بُرے حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے اِرد گرد، گھروں میں، کام پر اور معاشرے میں لوگوں کا ہجوم رہتا ہے۔ جہاں کہیں دوسرے لوگ کام میں شامل ہوں تو ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں، جہاں دوسرے لوگوں کے کاموں سے ہم متفق نہ ہوں۔ ہر شخص اپنی مرضی سے زندگی گزارنا چاہتا ہے اور بعض اوقات ہماری اور ان کی پسند کے درمیان جھگڑا پیدا ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ پُر تشدّد ہوں اور کچھ دوسرے جھوٹے اور کچھ لوگ لالچی اور خود غرض ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ ہم سے کچھ فائدہ اُٹھانا چاہتے ہوں۔ جوں جوں ہم زندگی سے گزرتے ہیں ہمیں ہر طرح کے لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رُوحانیت کے راستے پر چلنا تیز دھار تلوار پر چلنے کے مترادف ہے، کیونکہ ہمیں ان تمام مشکل حالات سے گزرتے ہوئے بھی اپنی رُوحانی اقدار اور اُصولوں پر قائم رہنا ہے۔ اس راستے پر بہت سے گڑھے ہیں جن میں ہم گِر سکتے ہیں۔ یہ ہم رُوحانی راستہ بہت سیدھا اور تنگ ہے، اگر ہم اس پر چلتے رہیں تو یہ ہمیں براہِ راست خود شناسی اور خُدا شناسی کی منزل تک لے جائے گا۔

اس حوالے سے ایک اچھے اور ہمدرد مسافر کی کہانی ہے۔ وہ ایک دریا کے

کنارے بیٹھا تھا۔ اس نے ایک بچھو کو دیکھا جو پانی کی ایک لہر کے ساتھ بہہ گیا۔ وہ آدمی بہت اچھا اور رحمدل تھا۔ اس نے سوچا کہ بچھو بیچارا پانی میں پھنس گیا ہے، اگر میں نے اس کی مدد نہ کی تو یہ پانی میں ڈوب جائے گا۔ آدمی نے پانی میں غوطہ لگایا اور بچھو کی طرف بڑھا اور اس کی زندگی بچانے کے لیے اسے پکڑ لیا۔

جب اس آدمی نے بچھو کو حفاظت سے پکڑا ہُوا تھا بچھو نے اُسے ڈنک مارا۔ وہ آدمی چیخ اُٹھا اور فطری ردِّعمل کے طور پر اُس نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا۔ اُس کا ہاتھ کھُلا تو بچھو دوبارہ اُس کے ہاتھ سے بہتے ہوئے پانی میں گر گیا۔ جوں ہی بچھو دوبارہ پانی میں بہنے لگا آدمی اپنی تکلیف بھول گیا اور سوچنے لگا کہ بیچارا بچھو ڈوب جائے گا۔ وہ دوبارہ دریا کی طرف بڑھا تاکہ بچھو کو ڈوبنے سے بچا سکے۔ وہ بچھو تک پہنچا، اُسے پکڑا اور اپنے ساتھ دریا کے کنارے لانے کی کوشش کی۔ بچھو نے اُسے دوبارہ ڈنک مارا، اور وہ چیخ اُٹھا۔ اُس نے دوبارہ اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور بچھو دوبارہ دریا میں گر گیا۔

اُس آدمی نے بچھو سے کہا ”میں نے دو مرتبہ تمھیں ڈوبنے سے بچانے کی کوشش کی، تم مجھے کیوں ڈنک مار رہے ہو۔“

بچھو نے کہا ”میں تمھیں ڈنک مارتا ہوں کیونکہ بچھو کا یہی کام ہے۔“ انسان اگرچہ تکلیف میں تھا لیکن پھر بھی اُسے بچھو کی حالت پر رحم آیا اور وہ اُسے دوبارہ بچانا چاہتا تھا۔ بچھو نے انسان سے دوبارہ کہا:

”تم جانتے ہو کہ میں تمھیں ڈنک مارتا رہوں گا پھر تم مجھے بچانے کی کوشش کیوں کر رہے ہو؟“

اس آدمی نے بچھو کو جواب دیا ”کیونکہ میں ایک اچھا انسان ہوں جو دوسروں کے لیے ہمدردی محسوس کرتا ہے۔ میں نے تمھیں معاف کیا کیونکہ اچھے انسان کا یہی کام ہے۔“

رُوحانیت کے راستے پر چلنے والوں کے لیے اِس کہانی میں بہت اہم پیغام ہے۔ کچھ لوگ اپنے جذبات کے غُلام ہوتے ہیں، وہ اخلاقی خوبیوں کو اپنا کر اپنے آپ کو

بہتر کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ دوسروں کو تکلیف دیتے، جھوٹ بولتے، خود پسند
اور خودغرض ہو تے ہیں۔ وہ اخلاقی خوبیوں اور اپنے آپ کو ۰ک صاف کر کے واپس
خُدا کی طرف قدم بڑھانے کی اہمیت نہیں جا ۰۔۰ ب۰۰ ۰وہ رُوحا ۰ کے راستے پ
نہ چلیں وہ غیر اخلاقی ز۰۰گی کے ۰م سے بے خبر رہتے ہیں۔ ہر روز ہماری ۰قات
ایسے لوگوں سے ہوتی ہے جو اپنے آپ کو نہ ب۰لنے کی وجہ سے مسلسل ایسے کام کرتے
چلے جاتے ہیں جو خود اُن کے اور دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ہیں۔

۰ب۰ کہ دوسری طرف ہم ہیں جو رُوحا ۰ کے راستے پ چلنے کے لیے اپنی اخلاقی
طرزِ ز۰۰گی کو بہتر سے بہتر کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ ہم غیر ۰۰ب۰تی، سچے، پاک ب۰ز،
۰عا۰ اور بے لوث ب۰۰ کی کوشش کر رہے ہیں۔ ہمارے لیے چیلنج یہ ہے کہ ہم بچھو کی
طرح ڈسنے والے لوگوں کے ساتھ بھی نیکی کا ب۰۰ؤ کریں۔ ہمیں کہانی میں موجود اچھے
۰۰ن جیسا ب۰۰ کی ضرورت ہے جس نے اپنا اچھا کام جاری رکھا خواہ اُس کے ساتھ
کچھ بھی سلوک ہُوا۔ یہ کہانی ہمیں ی۰د دِلاتی ہے کہ لوگ جتنا بھی بُرا سلوک کریں ہم
اچھے ۰۰ن بن کر رہ سکتے ہیں۔

تشدّد کے مقابلے میں عدم تشدّد اپنا۰ مشکل کام ہے۔ جھوٹ کے مقابلے میں سچائی
۰اپنا۰ مشکل ہے۔ خودی کے سامنے ۰عا۰ رہنا مشکل ہے، خود غرضی کے مقابلے میں
بے لوث رہنا مشکل ہے۔ ۰۰وٹ کے سامنے خالص پن مشکل ہے، ہمیں ہر روز اِن
چیلنجوں کا سامنا ہے۔ ہم سبزی خور ۰۰ چاہتے ہیں اور شراب اور منشیات سے پرہیز کرتے
ہیں، لیکن ۰۰۰ معاشرے میں گوشت خوری، الکحل اور شراب رچ بس چکے ہیں۔ ہم
مُراقبہ کر۰ چاہتے ہیں لیکن بہت سی مشکلات اور مصائب ۰ ہیں جو کہ ہمارے مُراقبہ میں
رُکاوٹ ب۰تے ہیں۔ رُوحا ۰ کے راستے کا چیلنج یہ ہے کہ اِن تمام ب۰ائیوں کے مقابلے
میں جو اچھائیاں ہیں ہم اُنھیں منتخب کریں۔

ہمیں ا۰یے ۰در۰ ۰۰۰ کی ۰۰ ب۰۰ کی ضرورت ہے جو ا۰رد ۰۰ کے عناصر کی بجائے

زمین میں زیادہ بہتر نشوونما پاتا ہے۔ جب ایک چھوٹا پودا لگایا جاتا ہے تو اُسے جانوروں اور ہواؤں سے بچانے کے لیے اس کے گرد باڑ یا لکڑیاں لگا دی جاتی ہیں تاکہ پودا محفوظ رہے۔ ہمیں بھی اپنے گرد ایک چھوٹی باڑ لگانے کی ضرورت ہے تاکہ رُوحانی نشوونما کا ہمارا ننھا پودا پھلے پھولے۔ اس طرح یہ اُن ہواؤں سے محفوظ رہے گا جو ہمیں اپنی منزل سے دُور لے جانے کے لیے آنے کو تیار ہیں۔ اِس باڑ کے اندر ہمیں اخلاقی طرزِ زندگی اور مُراقبے کی غذا سے نشوونما کی ضرورت ہے۔ ہمیں اِنہی سرگرمیوں میں اپنے آپ کو مشغول رکھنا ہے تاکہ کوئی بیرونی عناصر ہماری رُوحانی نشوونما پر اثرانداز نہ ہوں۔ اس طرح ہم منفی عادات کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں خواہ لوگ ہمیں عدم تشدّد سچائی، پاکیزگی، عاجزی اور بے غرض خدمت سے ہٹانا چاہیں یا ہمارے مُراقبہ میں رُکاوٹ بنیں۔ ہمیں مستقل مزاجی سے اپنے طور طریقوں پر ڈٹے رہنا چاہیے۔ چاہے لوگ کہانی کے بچھو کی طرح کتنی بار بھی ڈسیں، ہمیں اچھا انسان اور رحم دِل ہونا چاہیے۔ جس طرح اُس شخص نے بچھو کو معاف کر دیا اور ایک اچھا انسان بنا رہا، ہمیں بھی اپنی اخلاقی اقدار کو برقرار رکھنا چاہیے خواہ ہمارے ساتھ کچھ بھی ہوتا رہے۔

خُدا ہر چیز اور کام کو دیکھ رہا ہے جو ہم یا دوسرے لوگ کر رہے ہیں۔ یہ سب کچھ ہمارے اعمال نامے میں درج ہو رہا ہے۔ ہم دوسروں کی وجہ سے اپنی ترقی میں سُستی اور اپنے خیالات اور قول وفعل کے ذریعے بُرے اعمال میں اضافہ کیوں کریں؟ چاہے جو کچھ بھی ہو ہمیں اپنی اچھائی نہیں چھوڑنی چاہیے۔

اچھائی کرنے میں ناکامی ہماری باطنی روشنی کو دُھندلا کر رہی ہے۔ مثال کے طور پر غصّہ اور تشدّد ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ غصّہ عام طور پر کسی دوسرے شخص کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب ہم غصّے میں ہوتے ہیں تو اُس شخص کے بارے میں سوچتے ہیں کہ اُس نے کیا کِیا یا کہا۔ ہم اُس واقعے کو دُہراتے ہیں۔ ہم کسی فلم کی طرح اس منظر کو بار بار دیکھتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہم سوچیں کہ اُس شخص کو دوبارہ کیسے جواب دینا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ہم

انتقام ینے کے لیے الفاظ سوچیں اور عملی منصوبہ بنائیں۔ ہمارا رُوحانی محبوب ہمارے پاس کیسے آئے گا اگر ہمارے خیالات کسی دوسرے شخص کے لیے نفرت سے بھرے ہوئے ہوں۔ ہمیں دوسروں کے متعلق بالکل نہیں سوچنا چاہیے کہ انھوں نے ہمارے ساتھ کیا سلوک کیا۔

جن لوگوں نے ہمیں تکلیف پہنچائی ہے، ان کے متعلق نہ سوچنے سے ہم غُصّہ ختم کردیں گے۔ اپنے دل سے غُصّہ ختم کرنے کے لیے ہم اپنے آپ سے پوچھتے ہیں کہ کیا ہم اپنا وقت دوسروں کے لیے دل میں غصہ رکھتے ہوئے، اُس کے متعلق سوچتے، بولتے اور کچھ کرتے ہوئے برباد کرنا چاہتے ہیں یا اپنے محبوبِ حقیقی سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں؟ جب ہمیں رُوحانی سمجھ حاصل ہوتی ہے تو پھر ہم فیصلہ کرتے ہیں ''میں دوسروں کے متعلق غصّے کے خیالات سے اپنا وقت ضائع نہیں کرنا چاہتا، بلکہ چاہتا ہوں کہ میں اپنے آپ کو اس قابل بنالوں کہ میرا محبوب (خُدا) میرے دِل کے حجرے میں داخل ہوجائے۔'' اس طرح ہم زیادہ دیر تک غصے کی کیفیت میں نہیں رہیں گے، کیونکہ ہم اپنے محبوبِ حقیقی یعنی خُدا کے متعلق سوچنے میں مصروف رہیں گے۔

تشدّد میں دوسرے لوگوں یا جانوروں کو نقصان پہنچانا شامل ہے۔ خُدا ہر زندہ مخلوق میں موجود ہے، خواہ وہ جانور ہوں یا پرندے، مچھلی، یا رینگنے والے کیڑے حشرات۔ عدم تشدّد کی زندگی کا مطلب ہے کسی مخلوق کی جان نہ لینا۔ باطنی آواز اور روشنی کے مراقبہ پر بیعت کے لیے بنیادی شرط ہے کہ عدم تشدّد کی زندگی اپنائی جائے اور سبزیوں پر مشتمل خوراک استعمال کی جائے۔ سبزیوں پر مشتمل غذا وہ ہے، جس میں صرف پودوں سے حاصل ہونے والی اشیا مثلاً سبزیاں، پھل، غلّہ، خشک میوہ جات مغزیات، پھلیاں اور دالیں وغیرہ شامل ہیں۔ اس میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء بھی شامل ہوسکتی ہیں۔

زمانۂ قدیم میں گائے سے دودھ حاصل کرنا ایک قدرتی طریقہ تھا جس سے گائے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا تھا، اس لیے فقرائے کاملین نے اجازت دے دی کہ جو لوگ

رُوحانی کے راستے پہ بیعت ہونا چاہتے ہیں، وہ ان سے بنی مصنوعات کا استعمال کر تے ہیں۔

اس کے بعد ہمیں لالچ ختم کرنا چاہئے۔ لالچی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہم زیادہ سے زیادہ مادّی چیزیں حاصل کرنا چاہتے ہیں، اس میں ملکیت کی خواہش بھی شامل ہے، جس میں ہم چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمارے ماتحت ہوں اور ہم ان کے سوچنے، بولنے اور کام کرنے کے احکامات جاری کریں۔ جب ہمارے دل میں لالچ بھرا ہوا ہو تو وہاں خُدا کیسے آ سکتا ہے؟ خُدا ہمارے گھر (دِل) میں داخل ہونا چاہتا ہے لیکن یہ جگہ تو چیزوں کی ملکیت سے بھری ہوئی ہے۔

خواہ ہم مزید دولت اکٹھی کرنے، آرام آسائش یا جائیداد بنانے کے خیالات و تصورات میں مصروف ہوں یا ایسے خیالات کہ جو کچھ ہم چاہتے ہیں دوسرے لوگوں کو کس طرح اس طرف مائل کیا جائے کہ وہ ہماری مطلوبہ خواہش پوری کر دیں۔ جب تک ہم اِن لالچی خیالات سے چھٹکارا حاصل نہیں کرتے، ہمارے دِل میں خُدا کے آنے کے لیے کوئی جگہ نہیں بن سکتی۔

ہمیں ہوس سے بھی چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔ پیار اور ہوس دو مختلف چیزیں ہیں۔ پیار دو دِلوں کی ملاقات ہے۔ پیار کا تبادلہ آنکھوں سے آنکھوں تک، دِل سے دِل تک اور رُوح سے رُوح تک کا ہے۔ پیار دو رُوحوں کے باطنی ملاپ کا نام ہے، پیار میں دو ایک ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسا ہی تعلق ہے جس میں دو رُوحیں ایک دوسرے کے لیے پیار، شفقت اور ہمدردی رکھتی ہیں اور ان میں ہم آہنگی اور ایک دوسرے کے لیے پسندیدگی پائی جاتی ہے۔ ہوس میں ہم دوسروں کو اپنے فائدے کے لیے استعمال ہونے والی چیز سمجھتے ہیں۔ اگر ہماری توجہ ہوس کی طرف ہے تو پھر خُدا ہمارے ساتھ کیسے رہ سکتا ہے جبکہ ہمارا دِل دُنیا کی کسی چیز یا شخص کے لیے ہوس سے بھرا ہُوا ہو؟ پھر ہماری توجہ محبوبِ حقیقی پہ نہیں بلکہ ایک دُنیاوی شخص پہ ہوتی ہے۔ مُرشدانِ کامل واضح لفظوں میں بیان

کرتے ہیں کہ کس طرح ہوس ہماری توجہ وُ • کی طرف کھینچتی ہے۔ اَ • ہم چاہتے ہیں کہ ہماری توجہ خُدا کی طرف مُڑ جائے، تو ہمیں توجہ ہوس کی جگہ پیار کو دینی چاہیے اور • • سے اعلیٰ درجے کا پیار خُدا کے لیے پیار ہے۔

ہمیں اپنے دِل کے شیشے کو وُ • وی لگاؤ • وابستگی سے بھی صاف کر• ہے، اس ماڈی وُ • کے کسی شخص • چیز سے لگاؤ کے خیالات ہمارے محبوبِ حقیقی کا راستہ بند کر دیتے ہیں۔ محبوبِ حقیقی چاہتا ہے کہ ہم صرف اُسے جا • اور پہچا •۔ لیکن ایسا کیونکر مُمکن ہے• • ہمارا دِل ودماغ دوسرے لوگوں اور چیزوں سے وابستگی کے خیالات سے بھرا ہُوا ہو؟ ہمیں اِن وابستگیوں کو چھوڑ• اور دِل سے نکال دینا چاہیے۔• • ہمیں یہ یقین ہو جائے کہ ہر چیز جس سے ہمارا لگاؤ ہے، عارضی ہے اور• ا • نہ• ا • دِن ہم سے لے لی جائے گی• • ہم اِن چیزوں سے وابستگی ختم کر • ہیں۔ اَ • ہم دو•••• • جا • اد سے وابستگی و • ہیں تو ہمیں جاننا چاہیے کہ کبھی • گہانی آفت یعنی کسی مالی • قدرتی نقصان کے نتیجے میں یہ ہم سے چھین لی جائے گی۔ اَ • ہماری وابستگی لوگوں سے ہے، تو ہمیں جاننا چاہیے کہ• ا • دِن وہ ہمیں چھوڑ دیں گے، وہ وفات پ جا • گے • پھر ہم فوت ہو جا • گے۔ وُ • وی تعلقات ہمیشہ رہنے والے نہیں ہیں۔ اس کی بجائے ہم اپنا لگاؤ خُدا سے رکھیں جو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہے، تو ہم کھو دینے کی تکلیف سے بچ جا • گے، جو و • وی لگاؤ کے نقصان کے نتیجے میں ہمیں اُٹھا• پڑتی ہے۔ ا • مرتبہ • • ہم وُ • وی لگاؤ سے چھٹکارا پ لیں، تو محبوبِ حقیقی ہمارا ہوسکتا ہے۔

خوبیاں اپنانے میں • • سے •ی رُکاوٹ اَ• ہے۔ اَ• کو اپنے ا• ر سے ختم کر• اتنا مشکل ہے کہ جنگلوں میں عبادت کرنے والوں کو بھی اس سے چھٹکارا پ نے میں کئی سال َ • ر جاتے ہیں۔• • ہم میں اَ• ہو تو ہم ہر وقت اپنے متعلق ہی سوچتے رہتے ہیں، ہم دوسروں سے اپنا موازنہ کرتے رہتے ہیں۔• • ہم خود پسند بن جاتے ہیں تو اپنے آپ کو دوسرے تمام لوگوں سے بہتر سمجھتے ہیں۔

• اَ• بہت لطیف ی• قابلِ بیان ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم طاقت، دو••• ی علم کے غرور کا شکار ہوں۔ طاقت ی مرتبے کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں سے

• زیدہ طاقتور ی افضل سمجھتے ہیں ۔ یہ ہمارے قول و فعل سے ظاہر ہو• ہے جس میں ہم اپنے آپ کو آقا سمجھتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمارے ماتحت بن کر ہماری مرضی کے مطابق چلیں۔ اَ• ہمیں ایسا بنا دیتی ہے کہ ہم ہر کسی کو حکم دینے لگتے ہیں۔ دو ••• کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم ہر چیز پ• اپنا حق سمجھتے ہیں اور ہر کسی کو اپنی مرضی کے مطابق •• چاہتے ہیں۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہمار•ے پ•س دو ••• زیدہ ہے اس لیے دوسروں کو ہمارا •بع ہو• چاہیے۔ ہم اپنے آپ کو •• محسوس کرتے ہیں کیو •ہم مالدار ہیں۔

علم کے غرور کا مطلب ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں سے زیدہ ذہین سمجھتے ہیں۔ ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہم• •سے زیدہ عقلمند ہیں اور •قی تمام لوگ کم عقل ہیں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہمارے خیالات دوسروں سے بہتر ہیں۔ یہ سچ ہے کہ کچھ لوگوں کا آئی.کیو (ذہنی صلا•یت•••) زیدہ ہو• ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وُ•وی لحاظ سے• •کی ذہا••• یکساں نہیں ہوتی۔ خطر•ک صورتِ حال اُس وقت ••• ہے، •ہم اِس پ• مغرور ہو جاتے ہیں و اَ •ہم دوسروں کو حقیر اور اپنے آپ کو بہتر سمجھتے ہیں تو پھر ہم اپنا وقت خود کو دوسروں سے ذہین محسوس کرنے میں •ارنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہم اپنے محبوبِ حقیقی کو کیسے جان• •ہیں، •ہم اپنی ••ی کے خیالات سے گھرے ہُوئے ہوں؟

ا•ی •مرتبہ ا•ی •مری• اپنے رُوحانی اُستاد کے گھر جا• چاہتا تھا۔ وہ اُن کے دروازے پ• پہنچا اور دروازہ کھٹکھٹا•۔

اُستاد نے پوچھا، ''کون ہے؟'' مری• نے کہا، ''میں ہوں۔'' مری• نے بہت انتظار کیا لیکن مُرشد نے کوئی جواب نہ دی• اور نہ ہی اُسے ا•مر آنے کے لیے کہا۔ مری• نے

دستک جاری رکھی اور ہر مرتبہ اُس کے مُرشد نے پوچھا کہ کون ہے اور وہ جواب دیتا ''میں ہوں'' لیکن مُرشد نے اُس کے لیے دروازہ نہ کھولا۔

مرید دِل شکستہ واپس چلا گیا اور حیران تھا کہ اُس سے کیا غلطی ہوئی ہے۔ راستے میں اُس کی ملاقات ایک دوسرے مرید سے ہوئی اور اُس نے بتایا کہ اُس کے ساتھ یہ معاملہ پیش آیا کہ میں نے مُرشد کے دروازے پر دستک دی اور جب اُنھوں نے پوچھا کہ کون ہے تو میں نے اُنھیں بتایا کہ ''میں ہوں'' لیکن اُنھوں نے دروازہ نہیں کھولا۔

دوسرے مرید نے کہا:

''آؤ دوبارہ چلتے ہیں، میں کوشش کرتا ہوں، پھر دیکھتے ہیں کہ کیا ہوتا ہے۔'' دوسرا مرید ایک سچا پیروکار تھا۔ وہ صرف اور صرف اپنے مُرشد کے متعلق دِن رات سوچتا رہتا تھا۔ جب وہ مُرشد کے گھر کے باہر پہنچے، تو اُس سچے مرید نے دروازے پر دستک دی۔

مُرشد نے اندر سے آواز دی ''کون ہے؟''

سچے مرید نے جواب دیا، ''آپ ہی تو ہیں۔'' مُرشد بہت خوش ہوئے، دروازہ کھولا اور اُسے اندر بُلا کر گلے سے لگایا۔

پہلے مرید نے کہا کہ ایسا کیوں ہُوا کہ جب میں نے دروازے پر دستک دی تو آپ نے مجھے اندر نہیں آنے دیا؟ مُرشد نے جواب دیا کہ جب میں نے پوچھا کہ باہر کون ہے؟ تو تمھارا جواب تھا کہ ''میں ہوں۔'' سچا مرید اپنے متعلق تمام خیالات بھول جاتا ہے اور اُسے ہر وقت مُرشد کا ہی خیال رہتا ہے۔ اپنے محبوبِ حقیقی سے ملنے کے لیے ہمیں دوسرے تمام خیالات چھوڑنا ہوں گے۔

پیار کی گلی میں دو اکٹھے نہیں چل سکتے۔ یہ گلی اتنی تنگ ہے کہ صرف ایک ہی گزر سکتا ہے۔ جب ہم اپنے آپ کو اپنے محبوب (مرشد پاک) میں کھو دیتے ہیں تو پھر دو نہیں رہتے بلکہ ایک بن جاتے ہیں۔ ہمیں اپنی انا سے چھٹکارا پانے کی ضرورت ہے۔ اِس کا مطلب یہ ہے کہ ہم یہ نہ سوچیں کہ ہم کتنے عظیم یا بڑے ہیں اور دوسرے کتنے غیر

اہم ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم صرف اپنے محبوبِ حقیقی کے متعلق سوچیں۔ اگر دوبارہ ہمارے دِل میں اپنی انا کے متعلق خیال آئے تو ہمیں اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے کہ کیا ہم اپنے بارے میں سوچنا چاہتے ہیں یا ہم محبوبِ حقیقی یعنی خُدا کو اپنے گھر بُلانا چاہتے ہیں؟

انا اور خودی کا ایک علاج بے لوث خدمت ہے۔ اگر ہم اپنا وقت ایسی سرگرمیوں میں گزاریں، جن کے ذریعے دوسروں کے مددگار ہوں تو پھر ہم اپنی نہیں بلکہ دوسروں کی خدمت کرتے ہیں۔ اگر ہم ذاتی فائدے کی خواہش دِل سے نکال کر دوسروں کی مدد کرتے ہیں تب ہم اپنے متعلق نہیں سوچتے اور اپنی انا ختم کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ اِس کام سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہو گا۔ ہم اپنے مُرشد کے خیالات میں دوسروں کی مدد کر رہے ہوتے ہیں۔ اِس کا مطلب ہے کہ جب کوئی جسمانی کام کر رہے ہوں ہمارے دِل و دماغ میں اپنے مُرشد کا پیار ہو۔ ہم کسی ذاتی خیال کے بغیر دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔ اگر ہم بے لوث خدمت میں وقت گزاریں تو پھر خود پسند خیالات کے لیے کوئی وقت نہیں بچے گا۔

مُرشد پاک نے ہمیں ذاتی محاسبے کی ڈائری دی ہے جس میں ہم ہر روز اخلاقی خوبیاں مثلاً عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، عاجزی اور بے لوث خدمت کی خوبیاں اپنانے میں ہونے والی کوتاہیاں درج کرتے ہیں۔ ڈائری میں ایک کالم سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک استعمال کرنے میں ہونے والی کوتاہیاں درج کرنے کا بھی ہے۔ اگر ہم نے کسی قسم کے گوشت، انڈے، مچھلی، آبی جانور یا اُن سے تیار شدہ غذا سے پرہیز نہ کیا ہو تو اس کالم میں درج کرتے ہیں، ہر قسم کے نشہ آور مشروب اور الکحل کے استعمال سے پرہیز نہ کرنے پر بھی ڈائری کا ایک کالم اس خامی کو درج کرنے کے لیے بنا ہے، کیونکہ یہ چیزیں ہمارے شعور کو کم کرتی ہیں۔ اگر ہم اپنے شعور کو الکحل اور نشے کے ذریعے گرا رہے ہوں تو وہاں خُدا کیسے آ سکتا ہے؟ اس لیے باطنی روشنی اور آواز پر بیعت کے

لیے ۔ یہ دی شرائط میں سبزی خور ۔ہ• •اور الکحل سے پرہیز کرہ شامل ہے۔
•ڈائری ایک ذریعہ ہے جس سے ہم عدم تشدّد، سچائی ہماری پاکیزگی اور بے لوث •مت کے دائرہ کار کے متعلق اپنے بول، سوچ اور عمل کا اندازہ لگا تے ہیں۔ •ہم کوئی غلطی دیکھتے ہیں تو ہماری کوشش ہوگی کہ اگلے دن ہم پہلے سے بہتر بن سکیں۔ اَ• ہم دیکھیں کہ بول کے ذریعے عدم تشدّد کے معاملے میں ہم سے بیس غلطیاں ہوئی ہیں، ہم کوشش کریں گے کہ اگلے دن ان کی تعداد کم ہو۔ اس طرح ہم روزانہ غلطیاں کم کرتے جا •گے حتیٰ کہ ایک •دن اس کالم میں درج کرنے کے لیے کوئی غلطی نہ ہوگی ۔ ڈائری کا مقصد اپنے آپ کو کوئی سخت سزا دینا یا شرمندہ کرنا نہیں، بلکہ ایماندارانہ طرح •سے •جائزہ لینا ہے کہ ہماری سوچ، بول اور عمل کا رُخ کس طرف ہے۔ •ہی ہم غلطیاں کم کریں گے یہاں تک •کہ ہمارا •اور دماغ ساکن ہو جائے گا اور ہماری رُوح صاف ہو جائے گی تاکہ باطن میں خُدا سے مل سکے۔

اخلاقی خوبیوں کو اپنانے میں ہونے والی غلطیوں کو درج کرنے کے ساتھ ساتھ •ڈائری میں مُراقبہ کے لیے لگائے گئے وقت درج کرنے کی جگہ بھی دی گئی ہے۔ روشنی کے مُراقبہ، آواز کے مُراقبہ اور بے لوث •مت میں لگائے گئے وقت کو درج کرنے کے لیے کالم بنا ہوا ہے۔ اپنی رُوحانی ترقی کا جائزہ لینے کے لیے بھی مُراقبہ کے دوران ہم نے جو کچھ دیکھا اور سُنا اس کا بھی باقاعدہ ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اس میں ہمارے باطنی مشاہدات مختلف رنگوں کی روشنی دیکھنے، باطنی آسمان، ستارے، چاند، سورج اور باطنی رہنما یعنی مُرشد پاک کی نورانی صورت دیکھنے کے مشاہدات درج کرنے کی جگہ دی گئی ہے۔ اس میں مختلف باطنی آوازیں بھی دی گئی ہیں تاکہ ہم ریکارڈ رکھ سکیں کہ ہم نے آواز کے مُراقبہ کے دوران کیا سُنا۔ اس طرح •سے ہم خدا کی طرف واپسی کے باطنی سفر کی، روز بروز بڑھتی ہوئی رُوحانی ترقی کا ریکارڈ رکھ سکیں گے۔

خواہشات اور دنیاوی لگاؤ سے چشمِ بینا کا بند ہونا

ہمارے پرانے اعمال، منفی خیالات، منفی بول اور منفی کاموں کے علاوہ ایک تیسری چیز جس نے باطنی آنکھ میں رکاوٹ ڈال رکھی ہے، وہ ہماری تمام خواہشات اور مادّی دُنیا کی چیزوں سے لگاؤ ہے۔ اگر آپ نے کبھی اپنے بچّوں سے پوچھا ہو کہ وہ اپنی سالگرہ کے لیے کیا لینا چاہتے ہیں؟ تو ان کی خواہشات کی ایک لمبی فہرست ہوتی ہے۔ وہ بہت سے کھلونے، کچھ نئے آلات یا اپنی پسند کی کسی دوسری چیز کو لینے کے لیے رقم کی خواہش رکھتے ہیں۔ ہم بھی اپنے بچوں سے مختلف نہیں ہیں۔ ہماری اپنی دعاؤں کی لسٹ بھی ہماری تمام خواہشات اور تمنّاؤں سے بھری ہوئی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ہم کچھ مادّی چیزیں مثلاً فرنیچر، برقی آلات، کمپیوٹر، نئے کپڑے اور جو کچھ فیشن میں ہو، لینا چاہتے ہیں تاکہ ہم اپنے ہمسایوں کا مقابلہ کرسکیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہم دولت، نام یا شہرت چاہتے ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ کچھ لوگ کسی کھیل یا مشغلے میں بہتر بننا چاہتے ہوں، ہوسکتا ہے کہ ہم کسی خاص قسم کے تعلقات مثلاً شوہر یا بیوی ڈھونڈنا چاہتے ہوں یا بچّوں کی خواہش ہو۔ کچھ لوگ پالتو جانوروں کی خواہش رکھتے ہیں۔ ہمارا دِل مختلف خواہشات سے بھرا رہتا ہے جنھیں ہم پورا کرنا چاہتے ہیں۔ ہماری توجّہ خُدا کی جانب کیسے ہوسکتی ہے جبکہ ہم زندگی میں اور بہت سی چیزوں کی خواہش رکھتے ہوں؟ ہمیں صرف خُدا کی خواہش دل میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ کوئی اور خواہش اگر ہمارے دل میں موجود رہے گی، ہمیں خُدا کو دیکھنے کی راہ میں رکاوٹ بنے گی۔

ہم اپنی آنکھ کو کیسے صاف کرسکتے ہیں جبکہ یہ بہت سی خواہشات کے باعث بند ہے؟ اس سوال کے جواب کے لیے ہندوستانی تاریخ میں موجود کسی خُدا رسیدہ بزرگ کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ ایک مرتبہ اُنھیں چودہ سال کے لیے وطن بدر کر دیا گیا اور انہیں جنگلوں میں رہنا پڑا۔ بہت سے فُقراء (عابد و پارسا لوگ) خُدا کی تلاش میں وہاں عبادت

میں مصروف رہتے تھے۔اسی جنگل میں ایک نیک خاتون بھی رہتی تھی جو اُن دِنوں ذات پات کی تقسیم کی وجہ سے نیچ ذات سمجھی جاتی تھی۔ جب اُسے پتہ چلا کہ وہ بزرگ وطن بدر کر دیئے گئے ہیں اور وہ جنگل کی طرف آ رہے ہیں، وہ بہت خوش ہوئی کیونکہ وہ اُن سے ملنا چاہتی تھی اور اس نے سوچا کہ یہ اُن سے ملاقات کا اچھا موقع ہے۔اس نے سوچا کہ اگر وہ بزرگ ننگے پاؤں اس طرف چلے آئے تو جنگل میں بہت سی خاردار جھاڑیاں ہیں جو اُن کے پاؤں میں چُبھ سکتی ہیں۔ اس لیے عورت نے تمام جھاڑیوں کو ہٹاتے ہوئے بہت دُور تک راستہ صاف کر دیا۔ اُس کے بعد اُس نے سوچا کہ اگر وہ میری جھونپڑی میں آئے تو میں اُنھیں کھانے کو کیا پیش کروں گی؟ اُس نے جنگل میں موجود ایک رس دار پھل تلاش کیا۔ وہ نہیں چاہتی تھی کہ اُنھیں کوئی کھٹا پھل کھانا پڑے، اس لیے اُس نے ہر پھل کو خود چکھا اور جو میٹھے تھے اُنھیں اپنی جھونپڑی میں جمع کر لیا۔

اس دوران اُن فقراء نے بھی بزرگ کے دیس بدر کیے جانے کی خبر سُنی۔ اُن میں سے ہر ایک نے سوچا، چونکہ وہ بہت عبادت گزار ہے اس لیے بزرگ اُس کی جھونپڑی میں ضرور آئیں گے۔ ہر کسی کو یقین تھا کہ بزرگ اُس کی جھونپڑی کو منتخب کریں گے۔ لیکن وہ کہاں گئے؟ وہ سیدھے اُس عورت کی جھونپڑی میں گئے، جس نے اُن کے لیے راستہ صاف کیا اور پھل اکٹھے کیے۔ وہ عورت بہت خوش ہوئی کہ وہ بزرگ اُس کے گھر آئے ہیں، اُس عورت نے اُنھیں وہ پھل پیش کیے جو اُنھوں نے خوشی سے کھائے۔

جنگل میں موجود فقراء بہت پریشان ہوئے کہ ہم کئی سالوں سے یہاں عبادت کر رہے ہیں لیکن نیک بزرگ اُن کے گھر نہیں آئے۔ وہ سب اُن کے پاس گئے اور اُنھیں اپنے ہاں آنے کی دعوت دی۔ اُن فقراء کے گھر کے راستے میں ایک تالاب تھا جو کہ گندگی اور کیڑوں مکوڑوں سے بھرا ہوا تھا۔ فقراء نے اکٹھے ہو کر کہا، ''ہم یہاں رہتے ہیں لیکن ہمارے پاس پینے کے لیے صاف پانی نہیں ہے۔ یہ تالاب بہت گندا ہے۔ کیا آپ مہربانی کر کے اپنے پاؤں اس پانی میں ڈالیں گے تاکہ یہ صاف ہو جائے؟''

خُدا رسیدہ بزرگ بہت سے لوگوں کے دِلوں کی حالت سے باخبر تھے اور جانتے تھے کہ وہ
گناہ سے بھرے ہُوئے ہیں۔ اُنھوں نے جواب دیا "تم اتنے پارسا ہو اور کئی سالوں
سے عبادت کر رہے ہو، تم لوگ اس تالاب کو صاف کرنے کے لیے اپنے پاؤں پانی میں
کیوں نہیں ڈالتے ؟ اُن سب نے پانی کو صاف کرنے کے لیے اپنے پاؤں ڈالے لیکن
وہ پانی صاف نہ ہُوا۔

پھر اُنھوں نے کہا "اے خُدا رسیدہ بزرگ! براہِ مہربانی آپ اپنے پاؤں
تالاب میں ڈالیں تاکہ یہ صاف ہو جائے۔ وہ انہیں بہت پیار سے ایک سبق سکھانا
چاہتے تھے اس لیے اُنھوں نے اپنے پاؤں ڈالے لیکن تالاب اَب بھی صاف نہ ہُوا۔
بزرگ نے کہا، میرا خیال ہے کہ اگر آپ لوگ تالاب صاف کرنا چاہتے ہیں تو اُس
عورت کو بلائیں جس کے گھر میں گئے تھا اور اُس سے درخواست کریں کہ وہ اپنے پاؤں
تالاب میں ڈالے۔ اُن فقراء کو اپنی سخت توہین محسوس ہوئی اور سوچنے لگے کہ ایک نیچ
ذات کی عورت اتنی پاک کیسے ہو سکتی ہے کہ تالاب کو صاف کر سکے۔ لیکن چونکہ بزرگ
نے اُنھیں ایسا کرنے کے لیے کہا تھا اس لیے اُنھیں حُکم ماننا پڑا۔ اُنھوں نے اُس
عورت کو بلوایا اور اُس نے اپنے پاؤں تالاب میں ڈالے۔ اچانک تالاب صاف وشفاف
ہو گیا۔ بزرگ نے اُنھیں دِکھایا کہ جس کا دِل صاف ہو، پیار اور سچی لگن سے بھرپور ہو تو
یہ پاکیزگی ہر طرف پھیلتی ہے۔

اس کہانی کی رمز یہ ہمیں بتاتی ہے کہ اگر ہم خُدا کو پانا چاہتے ہیں تو ہمیں تمام
خامیوں کو اپنے دِل سے نکالنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں خُدا کے لیے اپنے دِل کو پاک
کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ عورت اپنے محبوب کو سب سے اچھی چیز دینا چاہتی تھی،
اس نے رُوح کی باطنی خوبصورتی پیش کی جو باہر سے بھی دکھائی دی۔ یہ کہانی خُدا سے
پیار کی طاقت بیان کرتی ہے جس سے تمام گندگی صاف ہو جاتی ہے۔

مُراقبہ اور اخلاقی زندگی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہماری رُوح بے داغ شیشے کی طرح

- پاک صاف ہو جاتی ہے اور خُدا کے نُور کو منعکس کرتی ہے۔ پھر ہمارے اندر جلتی روشنی، پیار اور رُوحانی مسرّت کے اس مُقدس شعلے کو اس طرح چمکاتی ہے کہ خُدا کی طرف جانے کا ہمارا راستہ جگمگا اُٹھتا ہے۔

ذاتی غور و فکر

ایک ہفتہ تک اپنے خیالات، اقوال اور اعمال کا مشاہدہ کیجیے۔ غصہ، لالچ، انا، اقوال، اعمال اور کاموں میں ہمارا کتنا وقت گزرتا ہے؟ اِس دُنیا کے لالچ اور خواہشات کا پیچھا کرنے میں آپ کتنا وقت اور قوت صرف کرتے ہیں؟ ان میں سے کن کن چیزوں کو آپ چھوڑنا چاہیں گے، تاکہ آپ رب کے بارے میں زیادہ وقت دے سکیں؟

5

سبزی خوری

جب ہم سبزیوں اور پھلوں مشتمل غذا کے بارے میں سوچتے ہیں تو اکثر اسے جسمانی صحت سے جوڑتے ہیں۔ ڈاکٹر اور طبّی ماہرین سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا کے جسم کے لیے فائدے بیان کرتے ہیں۔ وہ بیماریوں کم کرنے، اپنی صحت اور تندرستی کے لیے سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا تجویز کرتے ہیں۔ جسمانی تندرستی کے ساتھ ساتھ سبزی خوری کے دماغی اور رُوحانی فوائد بھی ہیں۔

پوری انسانی تاریخ میں بہت سے لوگوں نے پودوں سے حاصل ہونے والی غذا کو صرف جسمانی صحت سے کہیں بڑھ کر اپنایا۔ میڈیکل سائنس کی ترقی کے بعد ہماری خوراک کے ہمارے جسم پر اثرات حال ہی میں طبّی طور پر ثابت ہوئے ہیں۔ بنا کسی سائنسی ثبوت کے ماضی میں لوگ کیوں سبزیوں پر مشتمل خوراک استعمال کرتے تھے؟ کیا سبزی خوری کی انسانی صحت کے علاوہ بھی کوئی اور وجوہات ہیں؟

سبزی خوروں کی دُنیا رُوحانیت سے واقفیت رکھنے والے لوگوں سے بھری ہوئی ہے۔ قدیم ہندو اوتار اور یوگی سبزی خور تھے۔ مہاویر بھی سبزی خور تھے۔ پوری تاریخ میں فلسفی، مصنف، قومی رہنما اور جانوروں کے ہمدرد لوگوں نے سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا کو اپنایا۔ بہت سے کھیلوں میں حصہ لینے والے لوگوں نے سبزی خوری کو اپنایا اور بہتر کارکردگی

کے باعث خاص شہرت حاصل کی۔ وہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا کے بارے میں ایسا کیا جانتے تھے جس نے اُن کی سوچ کو بھی بہتر بنایا؟

سبزی خوری اپنانے کی سات رُوحانی وجوہات ہیں۔

1. عدم تشدّد کا مظاہرہ کرنا

سبزی خوری اپنانے کی ایک رُوحانی وجہ یہ ہے کہ عدم تشدّد کی زندگی گزارنے کا یہ ایک بنیادی اصول ہے۔ بہت سے مذاہب کا ایک یکساں اصول ہے کہ کسی کو مت مارو (یہاں مارنے کا مطلب کسی کی جان لینا ہے) بہت سے مذہبی پیشواؤں، صوفیوں، کامل ولیوں، پیغمبراور فُقرائے کاملین نے لوگوں کو جان سے نہ مارنے کی تبلیغ کی۔ یہ ایک سنہری اصول ہے کہ دوسروں کے ساتھ وہی سلوک کرو جو تم چاہتے ہو کہ دوسرے تمہارے ساتھ کریں۔ کیا کوئی چاہتا ہے کہ اُسے مارا جائے؟ اگر ہم اس سنہری اصول کو اپنائیں اور ہم نہیں چاہتے کہ ہم مارے جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہمیں دوسروں کو بھی مارنا نہیں چاہیے۔

ہمیں ان جانوروں مثلاً مُرغابی، گائے، مُرغی، چوزہ جسے خوراک کے لیے ذبح کیا جاتا ہے یا مچھلی جسے ہک کے ذریعے پکڑتے ہیں، درد سے تڑپتے ہوئے دیکھنے کی ضرورت ہے تاکہ ہم اس پُرتشدّد عمل کی تکلیف کا اندازہ لگا سکیں جس سے یہ جانور گزرتے ہیں۔ اگر ہم اس سنہری اصول کو اپناتے ہیں تو ہمیں یقیناً جاننا چاہیے کہ ہم پسند نہیں کریں گے کہ ہمارے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے۔

بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے خیال میں جانور، پرندے اور مچھلیاں شعور نہیں رکھتے۔ لیکن اُن لوگوں کے متعلق سوچیں جنھوں نے پالتو جانور رکھے ہوتے ہیں جیسے کُتّا، بلّی۔ وہ اِن جانوروں کے ساتھ ایسا سلوک کرتے ہیں جیسے کہ وہ اُن کے خاندان کا فرد ہو۔ یہ جاندار اگرچہ انسان کی طرح اپنے آپ کو جاننے کا شعور نہیں رکھتے، لیکن سائنسی اصولوں کے تحت وہ یقیناً جاندار ہیں۔ وہ نشوونما پاتے، سانس لیتے، کھاتے پیتے

اور بچّے پیدا کرتے ہیں۔ وہ تکلیف بھی محسوس کرتے ہیں۔ اگر ہم عدم تشدّد کے اصول کو اپناتے ہیں تو ہم کسی کو بھی تکلیف میں نہیں دیکھ سکیں گے، خواہ وہ انسان ہو یا جانور، ہم یقیناً چاہیں گے کہ کسی کے لیے بھی تکلیف کا باعث نہ بنیں۔

عدم تشدّد پسند لوگ جانتے ہیں کہ تمام جانور اور تمام انسان خُدا کی مخلوق ہیں۔ جو لوگ مُراقبہ کے ذریعے اندر جاتے ہیں اور رُوحانی مقامات میں سے گزر کر اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑ چکے ہیں، وہ جانتے ہیں کہ خُدا کا جو نُور ہم سب کے باطن میں موجود ہے وہ تمام مخلوقات میں بھی موجود ہے۔ مہاتما بُدھ، حضرت عیسیٰ، شمس تبریزؒ، بابا فرید، مولانا رومی، گرو نانک اور بہت سے دوسرے بزرگانِ کامل نے اس روشنی کو تمام جانداروں میں دیکھا۔ اس طرح وہ سب کے ساتھ ایک خاندان کا سا سلوک کرتے تھے۔ سینٹ فرانسس اِن تمام جانداروں کو اپنے چھوٹے بہن بھائی تسلیم کرتے تھے اور جانوروں کو مرتا ہُوا نہیں دیکھ سکتے تھے۔

عظیم فنکار لیونارڈو ڈاونچی ایک سبزی خور تھا اور بہت رحم دِل شخص تھا۔ وہ جب کسی پرندے کو پنجرے میں بند دیکھتا تو اُس کے مالک کو پرندے اور پنجرے کی قیمت ادا کر دیتا اور پھر پنجرے کا دروازہ کھولتا ہوا پرندے کو آزاد ہو کر خوشی سے اُڑتے ہوئے دیکھتا۔

2. ہم جو کھاتے ہیں وہی بن جاتے ہیں

سبزی خوری اپنانے کی ایک اور رُوحانی وجہ یہ ہے کہ ہم جانوروں کو بطور خوراک استعمال نہ کر کے اُن کی وائبریشنز کو اپنے اندر لے جا کر اپنے رُوحانی شعور کو کم نہ ہونے دیں۔ ہم جو کچھ کھاتے ہیں، وہی بن جاتے ہیں۔ جب ہم ایک جانور کو بطورِ خوراک کھاتے ہیں، ہم اس جانور کو اپنے جسم کا ایک حصہ بنا رہے ہوتے ہیں، ہم نہ صرف اُس جانور کا گوشت کھاتے ہیں بلکہ اس جانور کی وائبریشنز بھی کھاتے ہیں۔ کچھ جانور تشدّد کا رُجحان رکھتے ہیں۔ وہ اپنی خوراک کی تلاش میں دَبے پاؤں پھرتے ہیں اور دوسرے جانوروں پر بغیر

کسی رحم کے حملہ کر دیتے ہیں۔ اس شکار کی فطری جبلّت بھی ہمارے جسم کا حصہ بنتی ہے۔
جب ہم جانوروں کو کھاتے ہیں تو نہ صرف اُن کی وائبریشنز بلکہ اُن کے ہارمونز بھی
ہمارے جسم کا حصہ بنتے ہیں۔ اُس خوف کے متعلق سوچیں جو کہ جانور محسوس کر رہا ہو گا
جب اُسے بند کیا جاتا ہے، بُرا سلوک کیا جاتا ہے۔ اور ذبح خانے جاتے ہُوئے جانور
کا خوف۔ اور پھر جانور کو مارنے کے وقت اس کی اذیت اور شدید خوف کے متعلق ذرا
سوچیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جب ہم پر خوف طاری ہو تو ہمارے جسم میں اینڈر لائن اور
کارٹی سول (مارو یا بھاگ جاؤ) ہارمونز (cortisol and adrenaline hormones)
پیدا ہوتے ہیں۔ یہ جسمانی طور پر بے تابی اور جسم میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ یہ
تناؤ (stress) کے ہارمونز اس ذبح کیے گئے جانور میں موجود ہوتے ہیں اور جب ہم
اُس جانور کو کھاتے ہیں تو یہی ہارمونز ہمارے جسم کا حصّہ بنتے ہیں۔

آواز اور روشنی کے مُراقبہ کے لیے بنیادی شرط ہے کہ مُرشدِ کامل کے فرمان کے
مطابق ہم سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک استعمال کریں۔ اِس لیے اُن کے مرید کسی
بھی قسم کا گوشت، مچھلی، آبی جانور، انڈے اور اُن کی مصنوعات نہیں کھاتے۔ مُرشدانِ
کامل سکھاتے ہیں کہ خُدا نے انسان کے لیے پودوں کی صورت میں بہت سی خوراک
مُہیا کی ہے اس لیے خُدا کی دوسری مخلوقات کی جان لینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی، اور وہ
ہر طرح کے جانداروں کو عزت دیتے ہیں۔

3. سب سے پیار

تیسری رُوحانی وجہ جس نے بہت سے عظیم فقرائے کاملین اور ولی اللہ کو سبزیوں پر
مشتمل خوراک اپنانے پر اُکسایا، وہ سب سے پیار کا اصول ہے۔ اُن لوگوں کو دیکھیں
جنھوں نے خُدا کو پا لیا ہے۔ مہاتما بُدھ اور مہاویر پیار اور رحم دِلی کے جذبے سے بھرپور تھے۔
گرو نانک دیو جی، مولانا رومی، حضرت عیسیٰ یہ تمام ہستیاں پیار اور رحم دِلی کا مجسّم پیکر تھیں۔

انجیل شریف میں ہے، ''اپنے ہمسائے سے بھی اتنا پیار کرو جتنا اپنے آپ سے کرتے ہو۔''

جنھوں نے ۔ سے پیار کا اصول سکھایا وہ جا تھے کہ جانور خُدا کی مخلوق کے لحاظ سے ہمارے چھوٹے بہن بھائی ہیں۔تمام مذاہب پیار کی تعلیم دیتے ہیں۔اس پیار میں ہر طرح کے جا ار مثلاً حشرات، و والے کیڑے، مچھلی پ ے اور ممالیہ جانور شامل ہیں۔ ۔ سے پیار کا مطلب ہے تمام مخلوقات سے پیار۔

جو لوگ رُوحا کے پیروکار ہیں، جو اپنی رُوح کو دو رہ خُدا سے جوڑ چاہتے ہیں، اپنے دِل میں پیار بڑھا ہے۔ا ہم عظیم مُرشدانِ کامل اور صوفیوں کی طرح تمام مخلوقات سے پیار کر چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے دل کو کھولنے کی ضرورت ہے کہ ہم ۔ سے، حتیٰ کہ جانوروں سے بھی پیار کریں۔

4. جانوروں، ماحول اور زمین کی مت

سبزی خور ہونے کی ای اور رُوحانی وجہ جانوروں، ماحول اور سیارے کی مت کر ہے۔لفظ لوجی (ecology) اوئیکوس (oikos) سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے گھر۔ ماحولیات کے ماہرین پوری زمین کو گھر تصوّر کرتے ہیں۔جس طرح ہم اپنے گھر کو گندا نہیں رکھنا چاہتے اپنے پ کے پانی کو آلودہ نہیں کرتے، اپنے بچّوں کو زہر گیسوں سے بچاتے ہیں اور اپنے گھر کو محفوظ و کے لیے غیر ضروری چیزوں کو تباہ کرتے ہیں۔ پھر ہم اس عالمی گھر زمین کو بچانے کے لیے کیوں ایسا نہیں کرتے؟

سبزی خور سے ہم عزی ذرائع کو موجودہ اور آنے والی نسلوں کی بقا اور جانوروں کی دیکھ بھال اور اُن سے پیار کا بہتر ذریعہ ہیں۔مثال کے طور پ سائنسدانوں کے تجزیے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جتنا غلّہ ای گائے کی خوراک کے لیے استعمال ہو ہے جسے گائے کو ن کی خوراک کے طور پ استعمال کیا جائے گا۔اسی غلّے سے بہت سے نوں کو کئی دن کی خوراک مہیّا کی جا سکتی ہے ا زمین اور اُس کی بڑھتی ہوئی

• آبادی کو دیکھیں تو سبزی خوری اپنے ذرائع کا صحیح استعمال ہے۔ اور اس سے مزید آج اور مستقبل میں بھی بہت سے لوگوں کو خوراک مل سکے گی۔ پیار کا مطلب ہے ہم اپنے اس سیارے کو موجودہ اور اپنی آئندہ نسلوں کے زندہ رہنے کے قابل بنا… ۔ خود غرضی کی وجہ سے ہم زمین سے صرف اپنے لیے فائدہ حاصل کر رہے ہیں اور پھر اسے اس طرح تباہ کر رہے ہیں کہ کوئی اور اس سے ہم جیسا فائدہ حاصل نہ کر سکے۔ لالچ کی وجہ سے ہم اپنے لیے اپنی ضرورت سے بھی زیادہ مقدار حاصل کرنا چاہتے ہیں اور دوسروں کے لیے کچھ نہیں چھوڑتے۔ لالچ ہی وہ اہم عنصر ہے جس کی وجہ سے لوگ مزید ذرائع کو اپنی ضرورت سے بھی زیادہ تباہ کر رہے ہیں اور اُن لوگوں کے لیے کچھ باقی نہیں بچتا جو اپنی روزمرہ کی ضرورت کے لیے محتاج ہیں اور بلاشبہ آئندہ نسلوں کے لیے کچھ بھی نہیں بچے گا۔ پیار کا مطلب ایسے اقدام کرنا ہے جن سے ہم اس سیارے اور اس کے وسائل کا صحیح استعمال کرتے ہوئے موجودہ اور آئندہ آنے والی نسلوں میں بانٹ سیکھیں۔ فقرائے کاملین نے ہزاروں لوگوں کو اپنی اس دھرتی اور تمام جانداروں کے لیے جینا سکھایا ہے۔
• اگر ہم خُدا کی طاقت کو اس زمین پر بسنے والے تمام جانداروں میں محسوس کرنے لگیں، تو پھر ہم جہاں کہیں بھی جائیں گے پیار اور امن پھیلائیں گے۔

5. کرموں کا قانون

• ایک اور وجہ جس کی وجہ سے مختلف مذہبی رہنماؤں نے سبزی خوری کو اپنانے پر زور دیا وہ یہ ہے کہ انھوں نے کرموں کے اصول کو سمجھا۔ کرموں کے اصول کو سمجھنا فزکس کے تیسرے اصول کے مطابق ہے کہ "ہر عمل کا ردِّعمل ہوتا ہے۔"

سائنس خیالات کی لہروں کی تحقیقات کر رہی ہے۔ ہماری سوچوں کی لہروں کی طاقت کھوپڑی کے اندر تک محدود نہیں۔ آواز اور توانائی کی طرح دماغی لہریں بھی باہر جاتی ہیں۔ اس طرح جب کوئی غصّے میں ہو یا ہم سے پیار سے بات کرے، ہم دوسروں

کی وائبریشنز کو سمجھتے ہیں۔ یہ وائبریشنز ہماری سوچ، بول اور عمل کے ذریعے باہر نکل کر ردِّعمل کا باعث بنتی ہیں۔ کرموں کے قانون کے مطابق کہ جب کوئی کام کیے جاتے ہیں تو جوابی ردِّعمل سامنے آتا ہے۔

مشرقی دُنیا کے مذاہب مثلاً ہندو مت، بدھ مت، سِکھ مت اور جین مت کے عقیدے کے مطابق کرموں کے اصول کا اثر رُوح پر ہوتا ہے۔ کرموں کے اصول کے مطابق ہماری تمام سوچ، بول اور عمل ریکارڈ کیے جاتے ہیں۔ اس طرح جب ہم اچھا بولتے، سوچتے اور اچھا کام کرتے ہیں تو ہمیں اس کا اچھا انعام ملتا ہے۔ جب بُرا سوچتے، بُرا بولتے اور بُرا کام کرتے ہیں تو ہمیں سزا بھگتنا پڑتی ہے۔ یہ دُنیا میں انصاف کے قانون کی طرح ہے جس کی بنیاد سزا اور جزا کے نظام پر رکھی گئی ہے۔ مثال کے طور پر بائبل میں ہے کہ ''آنکھ کے بدلے آنکھ اور دانت کے بدلے دانت۔'' اسی طرح کچھ مذاہب یوم حساب پر یقین رکھتے ہیں، جس میں ہماری زندگی کے اعمال کا حساب ہوتا ہے اور موت کے بعد اس کے مطابق سزا اور جزا دی جاتی ہے۔ فقرائے کاملین جو رُوحانی دُنیا میں گئے اور خُدا کو پایا، اُنھوں نے اپنے ذاتی تجربات کو ہمارے سامنے پیش کیا۔ اس لیے بیعت کی پہلی بنیادی شرط سبزی خور ہونا ہے کیونکہ مُرشدانِ کامل نہیں چاہتے کہ ہم اپنے لیے مزید بُرے اعمال بنائیں، جنھیں دوبارہ بھگتنا پڑے۔ جو لوگ اعمال کے قانون پر یقین رکھتے ہیں، جانتے ہیں کہ اگر ہم کسی جانور کو جان سے ماریں گے تو ہمیں اپنے اس عمل کا ردِّعمل بھگتنا پڑے گا۔

بُدھ مت کی تعلیمات ایسے لوگوں کے واقعات سے بھری ہُوئی ہیں، جنھوں نے اپنی پچھلی زندگی میں جو کچھ کیا اُسی حساب سے اگلی زندگی میں اُنھیں تکلیف یا جزا اُن کے پچھلے اعمال کے مطابق دی گئی۔ ہم کرموں (اعمال) کے قانون پر یقین رکھتے ہوں یا نہ رکھتے ہوں یہ بات سمجھنے کے قابل ہے کہ وہ صوفی اور ولی اللہ جنھوں نے خُدا کو پا لیا ہے وہ اعمال کے قانون کو اپنے تجربات کی بنیاد پر سکھاتے ہیں، جو لوگ اس قانون کو

خود سمجھنا چاہتے ہوں، اُنھیں چاہیے کہ ولی اللہ اور مُرشدانِ کامل کے عمل کے مطابق جسم اور جسمانی حدود سے اوپر اُٹھ کر باطنی رُوحانی مقامات سے گذرتے ہُوئے اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑ لیں۔ اس طرح وہ تخلیق کے قوانین کو بہتر طور پر جان سکیں گے اور پھر اس کے مطابق عمل کریں گے۔

جن لوگوں کو موت کے تجربے سے گذرنا پڑا وہ بیان کرتے ہیں کہ جب وہ روشنی کی دُنیا میں داخل ہُوئے تو اُنھیں گذاری گئی زندگی کو دوبارہ دِکھایا گیا۔ اُنھوں نے جو کچھ اچھا یا بُرا اپنی زندگی میں کیا، وہ دوبارہ دیکھا، اُنھوں نے نہ صرف دیکھا بلکہ اُنھیں حقیقی طور پر تجربہ ہُوا کہ اُن کے اچھے کاموں یا دوسروں کو نقصان پہنچانے پر دوسرے لوگوں کے محسوسات کیا تھے۔ اُن کا تجربہ اتنا گہرا تھا کہ اُنھیں اس بات کا یقین ہو گیا کہ دُنیا کا سب سے اہم اصول پیار ہے۔ اُنھوں نے روشنی کے اس تجربے کے بعد خود کو بدل لیا، اور اپنی زندگی کو پیار اور دوسروں کا خیال رکھنے کے طریقوں کے مطابق ڈھال لیا، کیونکہ وہ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے ردِّ عمل کے تجربے سے گذرے اور اُس خوشی کے تجربے سے بھی، جو اُنھوں نے دوسروں کو پہنچائی۔

6. مراقبہ کے فائدے

سبزی خوری کی رُوحانی وجوہات میں سے ایک وجہ اپنے مُراقبہ میں ترقی کرنا ہے۔ مُراقبہ میں اگر ہم اپنی رُوح کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں، جسم و جسمانی حدود سے اوپر اُٹھ کر باطنی رُوحانی منزلوں میں سے گذرتے ہوئے آخرکار خُدا سے ملنا چاہتے ہیں، تو سبزی خوری ہماری ترقی میں تیزی لائے گی۔ پیار اور روشنی کی دُنیا میں داخل ہونے کے لیے، ہمیں اپنے اندر اخلاقی خوبیاں پیدا کرنی چاہئیں۔ ہمارے دِل میں پاکیزگی ہونی چاہیے، تاکہ ہم خالق کو اپنے اندر دیکھ سکیں۔ ہم اعمال کا بوجھ کم کرنا چاہتے ہیں، اس میں اضافہ نہیں کرنا چاہتے۔

سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا اپنانے سے ہم دوسرے تمام جانداروں سے پیار، عدمِ تشدّد اور رحمت کا جذبہ اپنے اندر پیدا کرتے ہیں۔ جب ہم عدمِ تشدّد اور پیار سے زندگی گزارتے ہیں تو ہم اپنی رُوح کو پاک کر رہے ہوتے ہیں تاکہ رُوح لطیف رُوحانی طبقات میں پہنچ سکے اور اپنے شعورِ کل سے مل سکے۔ جب بائبل میں کہا گیا کہ "کسی کو مت مارو" تو اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ یہ صرف انسانوں کے لیے کہا گیا ہے۔ یہ کسی کو بھی قتل نہ کرنے کی طرف اشارہ ہے۔ اس کا مطلب جانوروں کو بھی نہ مارنا ہے۔ بُدھ مت، جین مت اور ہندو مت میں بھی عدمِ تشدّد، رُوحانی زندگی گزارنے کا بنیادی اصول ہے۔

مُرشدانِ کامل فرماتے ہیں کہ خُدا محبت ہے اور خُدا کی طرف واپسی کا راستہ بھی محبت ہے۔ وہ سکھاتے ہیں کہ جب ہم تمام انسانوں اور تمام جانوروں سے پیار کرتے ہیں تو ہم خُدا کی طرف واپسی کے راستے پر چل رہے ہوتے ہیں۔ جو لوگ رُوحانیت کے راستے پر کامیابی سے چل رہے ہیں، جانتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا مُراقبہ اور رُوحانی ترقی میں مددگار ہے۔

7. رُوحانی بیداری

سبزی خوری کی ساتویں رُوحانی وجہ، رُوحانی بیداری حاصل کرنا ہے۔ مُرشدانِ کامل روشنی اور آواز کے مُراقبہ پر بیعت ہونے کے لیے سبزی خوری بنیادی شرط بتاتے ہیں۔ بھلا کیوں؟ مُرشدانِ کامل بیعت کے وقت ہمیں ایک خاص رعایت دیتے ہیں، جس میں وہ ہمارے پُرانے اعمال کو ختم کر دیتے ہیں، صرف اس زندگی کے کرم باقی رہ جاتے ہیں۔ رُوحانی ترقی کے لیے ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ہمیں کوئی ردِعمل نہیں کرنا ہے۔ بیعت کے وقت جو کچھ ہم نے ماضی میں کیا اُن سب کو ختم کر دیا گیا ہے، اُس کے بعد سے ہمیں مزید اعمال کا بوجھ نہیں بڑھانا۔ یہ کپڑے دھونے والی مشین میں کپڑے صاف کرنے کے مترادف ہے۔ لیکن جس طرح صاف پانی گندگی نکال رہا ہے، ہم اِس میں

مزید گندگی ڈالتے جا رہے ہیں تو کیا یہ گندا پانی کپڑوں کی صفائی کر سکے گا؟ یعنی مزید کرم بنانے سے یہ بوجھ کم ہو سکے گا؟

جانوروں کو مار کر اور اُن کا گوشت کھا کر ہم نئے کرم بنا رہے ہیں۔ مُرشدانِ کامل بتاتے ہیں کہ اگر ہم بیداری حاصل کرنا اور خُدا سے ملنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اپنے کرموں کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس لیے ہم ایسی خوراک نہیں کھاتے جس میں کسی جانور کی جان لی گئی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ روشنی اور آواز کے مُراقبہ پر بیعت کے لیے سبزی خور ہونا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

سبزی خور ہونے کے یہ سات رُوحانی راز ہیں۔ سبزی خوری کے فوائد یہ ہیں کہ یہ ہمارے جسم اور دماغ اور سب سے اہم ہماری رُوح کے لیے بہترین ہے۔ اگر ہم اپنے آپ کو صحیح روپ یعنی رُوح کی صورت میں جاننا چاہتے ہیں، باطنی رُوحانی مقامات میں جانا اور خُدا سے دوبارہ ملنے کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں تو سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا رُوحانی ترقی میں مددگار ہو سکتی ہے۔

ذاتی غور و فکر

اپنی موجودہ غذا کی فہرست تیار کیجیے اور دیکھیے کہ آپ گوشت، مچھلی، مرغا اور انڈے کے بجائے کتنی طرح کی سبزیوں پر مشتمل غذا (سبزیاں، پھل، اناج، گری دار پھل، بیج، سیم اور پھلیاں) اور دودھ کی مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں۔ کسی ایسی دُکان یا ہوٹل میں جائیں جہاں سبزیوں پر مشتمل غذا دی جاتی ہے، یہ دیکھنے کے لیے کہ گوشت کی بجائے کتنی غذائیں موجود ہیں۔ سبزیوں پر مشتمل غذا استعمال کریں اور غور کریں کہ اس سے آپ کو جسمانی، ذہنی اور رُوحانی سطح پر کتنا فرق محسوس ہوتا ہے۔

❁❁

6

بے لوث ٭مت

رُوحانی ت٭قی جو ہم مُراقبہ، اخلاقی ز٭گی، سبزی خوری اور رُوحانی مُرشدِ کامل کے پیار اور رحمت سے کرتے ہیں، اُسے بے لوث ٭مت کے ذریعے مزی٭ تیز کیا جا سکتا ہے۔ بے لوث ٭مت سے ہمارے دِل میں دوسروں کے لیے پیار اور مدد کا ٭بہ پ٭وان پ٭ھتا ہے۔ بے لوث ٭مت جو خُدا کی تمام مخلوقات کے لیے ہو، خواہ دوسرے لوگ ہوں، جانور ی٭ پودے، یہ ٭مت ہمیں خُدا کے پیار کا ذریعہ بناتی ہے۔ بے لوث ٭مت کے ذریعے ہم میں دوسروں کو دی٭نے ی٭ مدد کرنے، دوسروں کا خیال و ٭، اُن سے پیار کرنے کی خوبیاں پیدا ہوتی ہیں۔ بے لوث ٭مت اپنی ا٭ اور خودغرضی کو ختم کرنے میں مدد گار ہے۔ مندرجہ ذیل کہانی بے غرض ٭مت کی اہمیت کو اُجا٭ کرتی ہے۔

ا٭ی ٭دو ٭٭مند شخص اپنے وکیل کی مدد سے وصیت تیار کروا رہا تھا۔ وکیل امیر آدمی کی دو ٭٭ اور نوکروں کی تعداد دونوں سے بہت ٭تا٭ تھا۔ امیر آدمی ٭کے پ٭س بہت سے نوکر تھے جو اُس کی ہر ضرورت کا خیال و ٭ تھے، جس میں ڈرائیور، ٭ورچی، خاک روب اور مالی شامل تھے، جو اُس کے معیار کو بہتر طر٭ ٭سے بَرقرار رکھے ہُوئے تھے۔ امیر آدمی کو فخر تھا کہ اس نے بہت سے لوگ اپنی ٭مت کے لیے رکھے ہُوئے ہیں اور اُنھیں

روزی ملتی ہے۔ اُس کے خیال میں یہ اُس کی کامیاب زندگی کی علامت تھی۔ جب امیر آدمی وفات پا گیا اور اُس کے اعمال کا حساب ہونے لگا تو اُس کا خیال تھا کہ اُسے کامیاب زندگی گزارنے کے بدلے جنت میں ایک اچھا مقام دیا جائے گا۔ جب اُس کے اعمال کے حساب کا وقت آیا تو فرشتے نے اُس کا اعمال نامہ دیکھا۔ جو کچھ اُس نے اپنی زندگی میں کیا تھا، پورا ریکارڈ دیکھنے کے بعد فرشتے نے کہا کہ ”وہ جنت میں جانے کا حقدار نہیں ہے۔“ آدمی نے پوچھا، ”تمھارا کیا مطلب ہے؟ کیا تُم نے نہیں دیکھا کہ میں کتنا کامیاب انسان تھا اور کتنے لوگ میری خدمت کرتے تھے۔“

فرشتے نے جواب دیا، ”جنت میں جانے کے لیے ہم یہ نہیں دیکھتے کہ کتنے لوگوں نے تمہاری خدمت کی۔ جنت میں داخل ہونے کے لیے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ تُم نے کتنے لوگوں کی خدمت کی۔ بدقسمتی سے تُم جنت میں داخل نہیں ہو سکتے کیونکہ تُم نے زندگی میں صرف اپنی خدمت کی ہے۔“

یہ کہانی بہت اثر انگیز اخلاقی نتیجہ بیان کرتی ہے۔ بہت سے لوگ اپنی ذاتی جاگیریں اور سلطنتیں بنانے میں مصروف رہتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ زندگی کا یہی مقصد ہے، اور اُس مقصد کو نظرانداز کرتے ہیں جس کے لیے انسان کو پیدا کیا گیا۔ سچے انسان دوسروں کے لیے جیتے ہیں۔

الہامی کتابوں میں کہا گیا ہے کہ اگر خُدا کو صرف عبادت کی ضرورت ہوتی تو اُس کے لیے فرشتے ہی کافی تھے۔ خُدا ایسی مخلوق پیدا کرنا چاہتا تھا جو دوسروں کی خدمت کرے۔ اس مقصد کے لیے خُدا نے انسانوں کی تخلیق کی۔ کہانی سے واضح ہوتا ہے کہ اپنی مدد کی بجائے دوسروں کی خدمت میں خُدا کی طرف واپسی کا راستہ پایا جاتا ہے۔

غور کریں کہ انسانی تاریخ میں کن لوگوں کو یاد رکھا گیا۔ کیا اُن لوگوں کو جن کی خدمت کی جاتی تھی یا اُن کو جو دوسروں کی خدمت کرتے تھے؟ اگر ہم تاریخ کے اوراق پلٹیں تو دیکھیں گے کہ ہم حضرت عیسیٰ کے دور کے شہنشاہوں کو یاد نہیں کرتے۔ اُن

۰دشاہوں ۰کے ۰س بہت ۰ی تعداد میں غلام اور نوکر ہوا کرتے تھے۔ جو اُن کی ۰مت کرتے تھے، بلکہ ہم حضرت عیسیٰؑ کو ۰د کرتے ہیں کیو ۰ انھوں نے دوسروں کی ۰مت کی۔ اُن کی ز۰گی اپنے وقت کی مصیبت زدہ رُوحوں کی ۰مت کے لیے تھی۔

ہم ان ظالم حکمرانوں کی عزّت نہیں کرتے جن ۰کے ۰س اپنی ضروریات کو پورا کرنے، ملکوں کو فتح کرنے اور دوسروں پر حکومت کرنے کے لیے بہت سے نوکر تھے، بلکہ ہم امن پسند مہاتما ۰ھ کو ۰د کرتے ہیں جن کی ز۰گی دوسروں کی مدد کرکے، اُن کے دُکھوں سے ۰ت کے لیے وقف تھی۔

دو ۰۰مند ۰ حکمران لوگ جن کی نسلیں صدیوں ۰ ز۰ہ رہیں اُن کا ۰م وقت کے ساتھ ساتھ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے مٹ جا۰ ہے، لیکن وہ نیک لوگ، سائنسدان، ۰ ۰ کے رہنما، عظیم اسا۰ہ، اور ہیروز، جنھوں نے اپنی ز۰گیاں دوسرے لوگوں کی ز۰گی بہتر بنانے میں وقف کیں ان ۰کے ۰م ہمیشہ ۰ریخ میں روشن رہیں گے۔

اِس ز۰گی کے اختتام پر ۰ ہماری ز۰گی کا دو۰رہ جا۰ہ لیا جائے گا تو ہم کس فہر ۰ میں جا۰ پسند کریں گے؟ کیا ہم اس ز۰گی کے اختتام پر رُوحانی ۰ میں دوسروں کی ۰مت سے خالی فہر ۰ میں جا۰ پسند کریں گے؟ کیو ۰ ہم دوسروں سے اپنی ۰مت کروانے میں ز۰دہ دلچسپی ۰ تھے۔ا۰ ہم عظیم صوفیائے کرام اور مُرشدانِ کامل کی ز۰گیوں کا مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلے گا کہ وہ عا۰ی کا پیکر تھے۔ وہ اپنی ۰مت کروانے کی بجائے خود کو دوسروں کا خادم تصوّر کرتے تھے۔ بے شمار لوگ ہیں جو بتا ۰ ہیں کہ مُرشدانِ کامل نے کس طرح ذاتی طور پر ان کی مدد کی اور اُن کی ز۰گی کو بہتر بنا۰۔ مُرشدانِ کامل نے بے غرض مدد کرکے دوسرے لوگوں کی ۰ ۰وی اور رُوحانی ز۰گی میں آسا۰ں پیدا کیں۔ا۰ ہر شخص جو مُرشدانِ کامل سے ۰، وہ واقعات بتائے کہ مُرشد ۰ک نے کس طرح ان کی مدد کی، تو ان واقعات کو ۰ھنے میں ۰ے لگ ۰ ہیں۔ مُرشدِ کامل اپنے آپ کو خُدا کے خادم اور خُدا کی مخلوق کے خادم سمجھتے ہیں۔ اُن کا زمین

پر یہی کام ہے۔ وہ لوگوں کی خدمت کے لیے آتے ہیں نہ کہ لوگ اُن کی خدمت کے لیے۔ وہ زمین پر رُوحوں کی خدمت کی تلاش میں گھومتے ہیں۔ وہ رُوحوں کو خُدا سے دوبارہ جوڑ کر لوگوں کی رُوحانی خدمت کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمدردی کے جذبے سے وہ مریدوں کی دنیاوی زندگی میں بھی مدد کرتے ہیں اور اُن کی توجّہ خُدا کی طرف موڑنے کے لیے جو کچھ ہوسکتا ہے، وہ کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل لوگوں کے جسمانی اور جذباتی مسائل، اُن کے تعلقات، اُن کے خاندان، اُن کے ذریعہ معاش، معاشی معاملات اور بہت سی دوسری مشکلات میں مدد کرتے ہیں۔ بیعت کے وقت مُرشدِ کامل کی جانب سے بڑی خدمت مرید کے اعمال کا بوجھ اپنے اُوپر لینا ہے اور بعض اوقات ہمدردی کے جذبے سے مرید کی تکلیف کو اپنے جسم پر سہنے کی خدمت سرانجام دیتے ہیں۔ بے شمار طریقوں سے مُرشدِ کامل خُدا کے کنبے کی مدد کرتے ہیں۔

بے لوث جسمانی اور مالی خدمت کے لیے ذاتی احتساب کی ڈائری میں کئی کالم ہیں۔ ایک کالم بے لوث خدمت میں گزارے گئے وقت کو درج کرنے کا ہے۔ ایک اور کالم مالی یا جسمانی بے لوث خدمت میں ہونے والی کوتاہیوں کو درج کرنے کا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر بے لوث خدمت کا موقع تھا اور کسی کی مدد نہیں کی، اسے کوتاہی یا موقع کھونے کے طور پر درج کیا جائے۔ اس طریقے سے ہم خدمت کی طرف اپنے رجحان کا جائزہ لے سکتے ہیں اور آنے والے ہر دن ہم زیادہ مدد کا پکّا اِرادہ کریں گے۔

بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم دوسروں کی خدمت کرسکتے ہیں۔ زندگی خدمت کے مواقع سے بھری ہُوئی ہے۔ بے لوث خدمت ہمیں نیک بنا کر خُدا کی سلطنت میں داخل ہونے کے قابل بناتی ہے۔

ہم جسمانی طور پر لوگوں کی مدد کرسکتے ہیں۔ جو لوگ بیمار ہوں اُن کی کئی طریقوں سے مدد کی جاسکتی ہے۔ اگر وہ اپنا خیال خود نہیں رکھ سکتے تو ہم اُنھیں خوراک اور دوا

لاکر دیتے ہیں، ہم اُنھیں طبّی امداد کے لیے ہسپتال لے جاتے ہیں۔ ہم اُن لوگوں کے روزمرّہ کے کاموں میں مدد کرتے ہیں، جو وہ بیماری کے باعث خود کرنے سے قاصر ہیں۔

کچھ لوگوں کو ذہنی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم دوسروں کو ہُنر سکھاتے ہیں۔ ہم اُن کی مشکلات کو سُن کر اُن کا مطلوبہ حل تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو مالی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب ہم لوگوں کو مالی مدد اس خیال سے نہ دینا چاہیں کہ وہ اسے خطرناک یا نقصان دہ سرگرمیوں میں استعمال کریں گے، تو ہمیں جائزہ لینا چاہیے کہ کیا وہ حقیقتاً اس مالی مدد سے فائدہ اُٹھائیں گے؟ ہم مختلف قدرتی آفات کا شکار لوگوں کو پناہ دینے، کپڑوں یا متاثرہ علاقے کے لوگوں کی ادویات سے مدد کرتے ہیں۔ ہم رُوحانی یا جسمانی طور پر لوگوں کی مدد کرنے والے اداروں کو چندہ دیتے ہیں۔ بہت سے مذاہب لوگوں کو اپنی آمدنی کا ایک خاص حصّہ بے لوث خدمت میں صدقات اور خیرات کی صورت میں دینے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور مُرشدانِ کامل نے ہمیشہ دسواں حصّہ باقاعدگی سے دینے کا حکم دیا ہے۔

مُرشدِ کامل کی رُوحانی خدمت یہ ہے کہ وہ اپنی توجہ کی طاقت سے ہمیں خُدا سے دوبارہ جوڑنے میں مدد کرتے ہیں۔ مُرشدِ پاک ہمیں بیعت کے ذریعے مُراقبہ کی تکنیک سکھاتے ہیں، جو ہمیں روشنی اور آواز کے دھارے سے جوڑتی ہے، جس کی مدد سے ہم خُدا کی طرف واپسی کا سفر کرتے ہیں۔ مُرشدِ کامل ہمارے اعمال کا بوجھ اپنے اُوپر لے لیتے ہیں تاکہ ہمارا بوجھ کم ہو سکے اور ہم نچلی تین دُنیاؤں سے اُوپر اُٹھ کر باطنی رُوحانی دُنیا میں داخل ہو سکیں۔ وہ لوگوں کو مُراقبہ کا طریقہ سکھاتے ہیں تاکہ وہ اپنے آپ کو اپنے اصلی روپ یعنی رُوح کی صورت میں جان سکیں اور اسی زندگی میں واپس خُدا سے جُڑ سکیں۔

بے لوث خدمت کا ایک اور اہم فائدہ بھی ہے۔ بے لوث خدمت کوئی کرم کیے

بغیر اچھے کام میں مشغول رہنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ یہ واضح ہے کہ تمام خیالات بول اور عمل بناتے ہیں خواہ اچھے ہوں یا بُرے۔ اچھے کام سونے کی زنجیریں ہیں جبکہ بُرے کام لوہے کی زنجیریں ہیں۔ یہ دونوں ہی ہمیں اس مادّی دُنیا سے باندھتی ہیں۔ اچھا کام کرنے میں کوئی بُرائی نہیں، لیکن ہمیں اچھا کام اس طرح سے کرنا چاہیے کہ ہم مزید اس دُنیا سے بندھے نہ رہیں اور مزید کرم نہ بنائیں۔ اچھے اعمال دوبارہ جنم لینے کے لیے ہمیں دُنیا میں لاتے ہیں اور ہمیں نچلی تین دُنیاؤں میں پھنسائے رکھتے ہیں تاکہ ہم خُدا سے دوبارہ نہ جُڑ سکیں۔

اگر لوگوں میں اچھے کام کی خواہش ہو تو وہ کوئی کرم کیے بغیر اچھا کام کیسے کر سکتے ہیں؟ اس کا طریقہ یہ ہے کہ خُدا کے نام پر اپنے لیے کسی صلے کی خواہش کے بغیر دوسروں کی مدد یا خدمت کی جائے۔ جب ہم دوسروں کے لیے کوئی کام کرتے ہیں اور صلے کی توقع رکھتے ہیں تب ہم کرم بناتے ہیں۔ اگر ہم صلے کی خواہش کے بغیر کوئی اچھا کام کرتے ہیں اس وقت کوئی کرم نہیں بناتے۔ اس کے علاوہ اگر ہم نیک کام کو خُدا کا کام سمجھ کر سرانجام دیں اور اُس کے مددگار بنیں تب بھی ہمارے ساتھ کوئی کرم نہیں جُڑتے۔

بے لوث خدمت کا ایک اور پہلو یہ ہے کہ ہم اس بات کو یقینی بنائیں کہ بے لوث خدمت کرتے ہُوئے ہم پانچ ڈاکوؤں — غصّہ، ہوس، لالچ، لگاؤ اور انا کا شکار ہو کر مزید کرم نہیں بنائیں۔ اگر دورانِ خدمت یا سیوا کرتے ہوئے ہم غصّے میں آ جاتے ہیں تو یہ بے لوث خدمت نہیں اور ہم اپنے لیے کرم بنا رہے ہیں۔ اگر خدمت کرتے ہوئے ہم لگاؤ اور انا سے بھرے ہوئے ہوں تب بھی ہم بے لوث نہیں اور اپنے لیے کرم بنا رہے ہوتے ہیں۔ اِس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں دِل و دماغ کی پاکیزگی سے خدمت کرنی چاہیے۔

ہمیں بے لوث خدمت کے دوران عدم تشدّد، سچائی، پاکیزگی، عاجزی، پیار اور عدم وابستگی کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات جب خدمت کا موقع ملے ہم اپنی مرضی کی خدمت

چننا چاہتے ہیں۔ یہ بے لوث خدمت کے راستے میں انا کی رُکاوٹ کی ایک اور مثال ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ صرف ایسی خدمت کریں گے جو اُن کے لیے عزّت، نام، شہرت یا کسی اور ذاتی فائدے کا باعث ہو۔ اگر وہ سمجھیں کہ یہ خدمت اُن کی شان کے خلاف ہے تو وہ اُس خدمت سے انکار کر دیتے ہیں۔ بے لوث خدمت کرنے کا مطلب ہے جس مدد کی ضرورت ہو، وہی کی جائے اور اپنے آپ کو اتنا معزّز یا معتبر نہ سمجھا جائے کہ کچھ خاص قسم کی خدمت پر خود کو آمادہ کر سکیں۔ اس حوالے سے تاریخ کا ایک قصہ بیان کیا جاتا ہے۔

ایک فوج کے سپاہی حالتِ جنگ میں تھے اور شہتیر کے ایک ٹکڑے کو اُٹھانے کی کوشش کر رہے تھے تاکہ اُسے قلعے کی دیوار توڑنے کے لیے قلعہ شکن کے طور پر استعمال کیا جا سکے۔ ایک کارپورل ایک طرف کھڑا حکم دے رہا تھا کہ شہتیر کو اُٹھانے کے لیے زیادہ زور لگاؤ۔ گھوڑے پر سوار ایک اجنبی وہاں سے گزرا اور اس منظر کو دیکھا۔ اُس نے کارپورل سے کہا:

"کیا تمھارا فرض نہیں کہ اگر تم اِن کی مدد کرو، تو ایک معزز آدمی کی طاقت کے اضافے سے شہتیر اُٹھائی جا سکے؟ تم اِن کی مدد کیوں نہیں کرتے؟"

کارپورل نے جواب دیا، "یہ میرا کام نہیں ہے۔ میں ایک کارپورل ہوں، یہ ان سپاہیوں کا کام ہے۔ یہ کارپورل کا کام نہیں۔"

اس کے بعد اجنبی اپنے گھوڑے سے اُترا۔ سپاہیوں کے گروہ میں شامل ہو کر شہتیر کو اوپر اُٹھانے میں مدد کی۔ ایک معزز آدمی کی طاقت کے اضافے سے لکڑی اُٹھا لی گئی۔ کام مکمل کرنے کے بعد اجنبی اپنے گھوڑے پر سوار ہُوا۔ روانگی سے پہلے اجنبی کارپورل کی طرف مُڑا اور کہا، "اگر آئندہ شہتیر کا کوئی ٹکڑا اُٹھانے کے لیے تمھیں مدد کی ضرورت ہو کارپورل، تو کمانڈر اِنچیف کو بُلا لینا۔" تب اُن لوگوں کو پتہ چلا کہ یہ اجنبی کوئی اور نہیں بلکہ فوج کا کمانڈر اِنچیف جارج واشنگٹن ہے، جو امریکہ کا پہلا صدر بنا۔

ہر طرح کی •مت کا ا• مقصد ہو• ہے اور اُنھیں یکساں اہمیت دی جانی چاہیے۔ • اَ• ہم حقیقی طور پ• اپنے ا•ر بے لوث •مت کا •بہ پیدا کر• چاہتے ہیں تو ہمیں سمجھنا چاہیے کہ کوئی بھی کام بہت ••ا• کوئی بھی کام کم • درجے کا • ہمارے معیار سے نچلے درجے کا نہیں ہے۔ تمام کام اہم ہیں، خواہ ہم کھا• تیار کر رہے ہوں • کھانے کے بعد •تنوں وغیرہ کی صفائی، دونوں کام خُدا کی • میں ••ا• ہیں •. • بے لوث ہو کر کیے جا• ۔ خواہ ہم • ئپنگ کر رہے ہوں، فوٹو کاپیاں بنا رہے ہوں، پھول پودوں کی دیکھ بھال کر رہے ہوں، کوڑا • ہو • رہے ہوں، •مت کے لحاظ سے ان • • کے ••ا• •فا•ے ہیں۔ • • ہم کسی خاص •مت سے انکار صرف اس وجہ سے کر رہے ہوں کہ یہ ہمارے معیار سے کم • درجے کا ہے • • ہم اپنی ا• کی •مت کرتے ہیں جس سے بے لوث •مت کا فا••ہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ جس بھی قسم کی •مت کرنے کا موقع ملے ہمیں پیار اور عا•ی کے ساتھ •مت کرنی چاہیے، کیو• اس سے ہمیں سیوا• •مت کا صحیح فا••ہ حاصل ہوگا۔

• اَ• ہم اس • سے •مت کریں کہ ا• خاص قسم کی سیوا ہمیں دوسروں سے ز•دہ اہم بنائے گی • • ہم بے لوث •مت نہیں کر رہے ہوتے بلکہ •مت کو •م کمانے کے ا• موقع کے طور پ• استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ اَ• ہم اس اُمید کے ساتھ سیوا کریں کہ ہمیں کچھ مالی • مادّی مدد حاصل ہوگی تو بھی یہ بے لوث نہیں ہے۔ اَ• ہم سیوا اس لیے کریں کیو• ہم دوسروں کو اپنے ماتحت کر• اور ان پ• حکم •• چاہتے ہیں تو بھی یہ بے لوث •مت نہیں ہے، بلکہ ہم اپنے لیے کرم بنا رہے ہوتے ہیں کیو• ہم طاقت اور مرتبہ چاہتے ہیں۔

دوسروں پ• حکومت کی خواہش ہمیں غصّے کی طرف لے جاتی ہے۔ کیو•• • دوسرے لوگ ہماری مرضی کے مطابق کام نہیں کرتے، ہمیں غصّہ آ• ہے •ۃ • •راض ہو کر ہم کرموں میں مز• اضافہ کرتے ہیں۔ اَ• ہم دوسروں سے جوڑ توڑ کی کوشش کر

رہے ہوں اور دھوکہ دینا چاہتے ہوں اور اس مقصد کے لیے جھوٹ بولیں۔ ٭ ہم
٭مت کرتے ہوئے مز٭ کرم بناتے ہیں کیو٭ یہ بھی بے لوث ٭مت نہیں ہے۔ سیوا
٭مت کا صحیح طر٭ ٭ مقصد یہ ہے کہ اچھا کام کرنے کا جو موقع ٭ ہے ہم اُس میں
کوئی کرم نہ بنا٭ ٭ جو ہمیں اس و٭ ٭ ٭ ٭ ٭ ھے۔ یہ ا٭ موقع ہے کہ ہم اپنی پوری
توجہ خُدا کی طرف و٭ ٭ ہوئے ٭مت کریں۔ مرشدانِ کامل بے لوث ٭مت کے
٭فا٭ے کے متعلق فرماتے ہیں کہ بے لوث ٭مت کا فا٭ مراقبہ سے کم نہیں، سیوا ٭
٭مت مُراقبہ کی جگہ نہیں لے سکتی (مُراقبہ کا ٭ البدل نہیں) لیکن یہ مُراقبہ میں مددگار
ہے۔ ٭ ٭ ہم خُدا ٭ کے ٭م پ٭ اور اپنی پوری توجہ خُدا پ٭ مرکوز کرتے ہوئے بے لوث
٭مت کرتے ہیں اور دماغی طور پ٭ پ٭نج اسمائے اعظم کا وِرد کرتے ہیں۔ پھر ٭ ٭ ہم
٭مت کے بعد مُراقبہ کے لیے ٭ ٭ ہیں تو ہمیں سیوا کا اتنا ہی ٭فا٭ ملتا ہے جتنا کہ
اس دوران مُراقبہ پ٭ ٭ سے ملتا۔ بے لوث ٭مت ہمارے مُراقبہ کو ا٭ ٭ رُوحانی ٭ قی
دیتی ہے۔ مُراقبہ میں رُوحانی ٭قی کی خواہش رکھنا خودغرضی نہیں ہے۔

اِس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ ہم کوئی صلہ چاہتے ہیں۔ ٭ ٭ ہم خُدا کو ٭ د کرتے
اور اپنی رُوح کی مدد کے لیے سیوا کرتے ہیں تو اس قسم کا ا٭ ٭م ٭ صلہ کرم نہیں ٭ ٭۔ ہم
بے لوث ٭مت کرتے ہیں کیو٭ یہ خُدا کی مخلوق کی مدد کا ا٭ موقع ہو٭ ہے۔ بے لوث
٭مت ہماری رُوح کو وُسعت دیتی اور رُوحانی ٭قی میں ہماری مدد کرتی ہے۔

٭ ا٭ ٭ ہم صحیح نقطۂ نگاہ ٭ ٭مت کریں گے، ہم نئے کرم نہیں بنا٭ ٭ گے اور خُدا پ٭
اپنی پوری توجہ مرکوز رکھیں گے۔ پھر ٭ ٭ ہم مُراقبہ کریں گے تو اس ٭مت کا پورا پھل
پ٭ ٭ گے۔ ہم دیکھیں گے کہ روز ٭ روز ہماری رُوحانی ٭قی ٭ ھتی جائے گی۔

آ یئے ہم ٭ ٭ اپنی ز٭ ٭گی دوسروں کی ٭مت میں ٭ اریں۔ ہم دیکھیں گے کہ ہم
بے غرض ٭مت (سیوا) کی خوشی اور رحمت سے سرشار ہو جا٭ ٭ گے اور ہماری رُوح
پ٭کیزہ ہو کر دو٭ رہ خُدا کا وصال پ٭ ٭ئے گی۔

ذاتی غور و فکر

اپنے کاموں کی فہرست میں چند بے لوث خدمت کی سرگرمیوں کو شامل کریں۔ اپنی عادات پر دھیان دیں اور دیکھیں کہ کیا آپ بغیر کسی دُنیاوی انعام، شہرت، طاقت یا اقتصادی فائدے کے خدمت کر سکتے ہیں۔ دیکھئے کہ کیا آپ اپنے لیے کسی انعام کی تمنا کیے بغیر خدمت کر سکتے ہیں؟ اس بات پر دھیان دیں کہ بے لوث خدمت کر کے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

7

رُوحانی •قّی

پہلی مرتبہ• •آگ جلائی جاتی ہے تو شعلے کو• •سے بچانے کے لیے حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح ہماری رُوحانی روشنی کی چنگاری کو بھی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ای •مُرشدِ کامل ہماری رُوحانی چنگاری کو جلتا ہوا و• •کے لیے حفاظتی ڈھال• •سنگ کے ذریعے مُہیا کرتے ہیں، جسے رُوحانی مجلس• •سنگ کہتے ہیں، جس کے لفظی معنی ہیں سچائی کے ساتھ جڑ•۔اس مجلس میں پہنچ کر ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم حقیقت میں کون ہیں؟ خُدا کیا ہے؟اور ذاتی طور پ•ان سچائیوں کا مشاہدہ کرنے کے لیے مُراقبہ کیسے کیا جا• ہے؟

رُوحانی مجلس (• •سنگ) کے فا• •ے

کچھ لوگ سوال کر• •ہیں کہ ہفتہ وار• •سنگ کے لیے اکٹھے ہونے کا کیا مقصد ہے؟ ہم ہفتہ وار• •سنگ کی مجلس کے لیے اپنے گھروں سے کیوں نکلیں؟ یہ سوالات معقول سمجھے جا• •گے۔ا• •اس مجلس کو کسی خطیب کا لیکچر• وعظ سمجھا جائے• خطبہ• •کی جگہ، جسے ہم خود بھی کتاب سے پ• •ہوں۔رُوحانی مجلس ز•نی بیان کیے جانے والے مضامین کے •• •ام سے کہیں• •ھ کر ہے۔ اس مجلس میں رُوحانی

چار بڑی ہوتی ہے، جس کا لطیف اثر ہمیں رُوحانی طور پر ترقی دیتا ہے۔ یہ ہمیں اُن بیرونی رُکاوٹوں کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے، جو ہماری رُوحانی ترقی کو سُست کرتی ہیں۔ رُوحانی مجلس ہمیں اپنی رُوحانی چنگاری کو جلتا ہُوا اور بڑھتا دیکھنے میں مدد دیتی ہے۔

رُوحانی مجلس میں جانے کے کیا فائدے ہیں؟ لوگ زندگی اور موت کے بھید کو جاننا چاہتے ہیں۔ وہ جاننا چاہتے ہیں کہ کیا واقعی خُدا ہے؟ کیا رُوح ہوتی ہے؟ کیا موت کے بعد بھی زندگی ہے؟ اور جب یہ زندگی ختم ہوتی ہے تو ہمارے ساتھ کیا ہوتا ہے؟ یہ بنیادی سوالات ہمیں رُوحانیت کی کھوج کی طرف لے جاتے ہیں۔

رُوحانیت صرف دماغی مطالعے کا نام نہیں۔ زندگی اور موت کے بھید کے متعلق دماغی سوالوں کے جواب ہمیں مطمئن نہیں کرتے، کیونکہ شک کیا جا سکتا ہے کہ یہ شاید غلط ہیں یا صحیح۔ ہم حیران ہوتے ہیں کہ جن لوگوں نے اِن رُوحانی سوالات کے جوابات صدیوں پہلے زبانی یا لکھے ہوئے دیئے ہیں کیا درست تھے؟ ذاتی تجربہ ہی وہ جواب ہے جو ثبوت چاہنے والے لوگوں کو مطمئن کر سکتا ہے۔ جب ہم ذاتی طور پر اِن سچائیوں کو دیکھتے ہیں جو صدیوں پہلے صوفیائے کرام نے زبانی بیان کیں یا الہامی کتابوں میں درج ہیں تب ہم اس بات پر اعتبار اور یقین کرتے ہیں۔

رُوحانیت براہِ راست تجربے سے ثابت ہوتی ہے۔ یہ ثبوت حاصل کرنے کے لیے ہمیں کتاب پڑھنے یا لیکچر سننے سے کچھ علاوہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں باطنی رُوحانی سچائیوں کے تجربے کے لیے عملی مشق کی ضرورت ہے۔ یہ عمل بیرونی دُنیا سے باطنی دُنیا کی طرف بڑھنے کا ہے۔ یہ ایک رفتہ رفتہ ہونے والا سائنسی تجربہ ہے۔ ایک مُرشدِ کامل وہ طریقہ سکھاتے ہیں جس کے ذریعے ہم رُوحانی دُنیاؤں کے باطنی ثبوت خود دیکھ سکتے ہیں۔

خُدا کا پانا آسان کام نہیں۔ یہ اپنی توجہ کو بیرونی دُنیا سے ہٹا کر اپنے اندر (رُوح کے مقام پر) مرکوز کرنے کا عمل ہے۔ بہت سی دُنیاوی چیزیں ہماری توجہ باہر کی طرف کھینچتی ہیں۔ بیرونی کھنچاؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے بہت زیادہ قوتِ ارادی کی ضرورت ہے، یہ کھنچاؤ ہماری توجہ کو مُراقبہ سے ہٹاتا رہتا ہے کہ ہم خُدا اور اپنی رُوح کو نہ جان سکیں

اور دونوں کو نہ جوڑ سکیں۔ ہماری توجہ کو رُوحانیت پر مرکوز کرنے کے لیے مُرشدِ کامل ہمیں
رُوحانی مجلس کا تحفہ دیتے ہیں۔ یہ ہماری چنگاری کو جلتا ہُوا رکھنے کے لیے حفاظت مُہیا
کرتا ہے۔ ہر وقت کاموں میں مصروف زندگی میں رُوحانی مشق (مُراقبہ) کے لیے
بہت کم وقت بچتا ہے لیکن ہمیں اپنی روزمرّہ کی مصروفیات میں سے مُراقبہ کے لیے
وقت نکالنا چاہیے۔

رُوحانی مجلس ایک ایسی مقدس فضا مہیا کرتی ہے، جہاں ہم ایک یا دو گھنٹے کے لیے دُنیا
کا دروازہ بند کر کے (دُنیا کو بھول کر) اپنی توجہ کو رُوح اور خُدا پر مرکوز کرتے ہیں۔
رُوحانی مجلس میں جب لوگ مِل کر مُراقبہ کرتے ہیں، وہاں کوئی رُکاوٹ نہیں ہوتی
کیونکہ ہر کوئی مُراقبہ کر رہا ہوتا ہے۔ رُوحانی مجلس میں باقی وقت رُوحانی خطبہ میں
گزارا جاتا ہے، جو ہمیں یاد دِلاتا ہے کہ زندگی کا اصل مقصد کیا ہے۔ رُوحانی مجلس میں
واعظ، مُراقبہ اور رُوحانی چارجنگ، ہمارے دماغ کو مُراقبہ، اخلاقی زندگی، سبزی خوری،
بے لوث خدمت اور خُدا سے اپنی رُوح کے ملاپ پر توجہ مرکوز کرنے کی اہمیت بتاتا
ہے۔ یہ ماحول ہمارے اندر پورا ہفتہ مُراقبہ کو وقت دینے کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ یہ
ہمیں ترغیب دیتا ہے کہ ہم باقاعدگی سے رُوحانی مشق کے لیے وقت نکالیں۔ رُوحانی
مجلس ہمیں اُن سرگرمیوں سے آگاہ کرتی ہے جو کہ ہماری مددگار ہیں۔ اگر ہم پورا ہفتہ
دُنیاوی کاموں میں مشغول رہتے ہیں تو یہ سنگت زندگی کے رُوحانی پہلو کی طرف
ہماری توجہ دلاتا ہے۔ یہ سنگت ہر عمر کے لوگوں کو غفلت کی نیند سے جگاتا ہے، تاکہ وہ
روزانہ کچھ وقت اپنے باطن میں خُدا سے جُڑنے کے لیے گزاریں۔

رُوحانی چارجنگ

رُوحانی مجلس میں جانے کا ایک اور فائدہ رُوحانی ترقی ہے جو کہ ہمیں مُرشدِ پاک
کی رحمت سے ملتا ہے۔ مُرشدِ پاک کی توجہ رُوحانی چارجنگ کرتی ہے۔ جب مُرشدِ پاک
ہم پر اپنی توجہ ڈالتے ہیں تو ہماری رُوح میں ترقی ہوتی ہے۔ اگرچہ ہمارے بیرونی

حواس اِس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ ہماری رُوح، رُوحانی طاقت کے سرچشمے سے اس طاقت کو پہنچا رہی ہے۔ ہم میں قبولیت کی صلاحیت جتنی زیادہ ہوگی، ہمیں اُتنی ہی زیادہ طاقت ملے گی۔ خواہ ہمیں جسمانی طور پر پتہ چلے یا نہ چلے لیکن مُرشدِ کامل کی رُوحانی توجہ رُوحانی مجلس میں موجود ہر شخص پر نچھاور ہوتی ہے۔ قبولیت کی صلاحیت رکھنے والے وہاں داخل ہوتے ہی اس ماحول کی چارجنگ محسوس کرنے لگتے ہیں، اُنھیں ایسی طاقت ملتی ہے جو کہ رُوحانی مجلس کے دوران یا پورا ہفتہ کسی اور جگہ کیے گئے مُراقبہ میں مدد دیتا ہے۔ جو متلاشیانِ حق رُوحانیت کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اس مجلس میں آتے ہیں، اُنھیں اپنے اندر امن وسکون کے احساسات، رُوحانی ہلچل کا تجربہ اور خُدا کو پانے کی ضرورت اور اہمیت جیسے فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو ستسنگ کے دوران باطنی رُوحانی تجربہ بھی ہوتا ہے۔ یہ چارجنگ صرف رُوحانی مجلس کے وقت تک ہی ہمارے ساتھ نہیں رہتی بلکہ یہ پورا ہفتہ ہمارے ساتھ رہتی ہے۔ پورا ہفتہ دُنیوی کام اور ذمہ داریاں نبھاتے ہُوئے ایک رُوحانی مخفی دھارا ہمارے اندر بہتی رہتی ہے۔ ہم اپنے آپ کو رُوحانی طور پر جُڑا ہُوا محسوس کرتے ہیں۔ دُنیوی مسائل ہمارے لیے زیادہ تکلیف دِہ نہیں رہتے۔ جب ہم مُراقبہ کے لیے بیٹھتے ہیں تو بہتر طریقے سے اپنی توجہ کو مرکز پر ٹِکا سکتے ہیں۔ ستسنگ میں جانے سے ہمارے اِرد گرد کے لوگ بھی ہم میں ایک تبدیلی محسوس کریں گے، جب ہم پُرسکون رویے، زیادہ رُوحانی طریقے اور زیادہ پیار سے پیش آئیں گے۔

مُرشدِ کامل کی صحبت میں ہم پر بہت زیادہ رحمتیں نچھاور ہوتی ہیں۔ رُوحانی مجلس میں مُرشدِ پاک کی جسمانی موجودگی اور اُن کی توجہ سے ہم پر جو لامحدود رحمت ہوتی ہے ہم اُس کا تصوّر بھی نہیں کر سکتے۔ رُوحانی مجلس میں مُرشدِ کامل رُوحانی راستے کے خطرات اور رُکاوٹوں سے آگاہ کرتے ہیں، وہ ہمیں ان سے بچنے میں مدد دیتے ہیں تاکہ ہم اپنے اِس سفر کو مختصر ترین وقت میں کامیابی سے طے کرسکیں۔ ہمارے پاس اس سفر کے لیے صرف چند سال ہی باقی رہ گئے ہیں اور ہماری زندگی کا زیادہ حصہ پہلے ہی گزر چکا

ہے۔ ہمارے پاس جتنا وقت بچا ہے اُسی محدود وقت میں بہت تیزی سے آگے بڑھنا ہے۔ تجربے اور غلطیاں وقت لیتے ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم پہلے سے آزمودہ اور صحیح طریقہ اختیار کریں، جس سے ہمیں مطلوبہ نتائج حاصل ہو سکیں؟

رُوحانی مجلس میں ہمیں اپنے اندر موجود رُوحانی خزانوں کی یاددہانی کرائی جاتی ہے، اور ہمیں یاد دِلایا جاتا ہے کہ باطنی روشنی اور آواز پر بیعت کا صحیح فائدہ کیسے اُٹھایا جائے۔ اگر ہم رُوحانی خزانوں کو باہر کی دُنیا میں تلاش کریں تو ہمارا دل شکوک کا شکار رہے گا (ہمارے دل میں شک رہے گا)۔ جب ہم اندر جاتے ہیں تو ہمارے تمام شک دُور ہو جاتے ہیں اور ہم خود دیکھ لیتے ہیں کہ ہم رُوح ہیں اور خُدا ہمارے باطن میں موجود ہے۔ مُرشدِ کامل بیعت کے وقت ہمیں باطنی روشنی اور آواز سے جوڑ دیتے ہیں، تاکہ ہم دوبارہ خُدا سے مِل سکیں۔ پھر ہم خُدا کے نُور کو دیکھنے اور صدائے آسمانی کو سننے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس آواز کو بائبل میں ورڈ، ہندوؤں کی مذہبی کتابوں میں ناد، جوتی یا سروتی، سکھ اسے نام یا شبد، مسلمان اسے کلمہ اور دیگر مختلف زبانوں میں مختلف ناموں سے پُکارا جاتا ہے۔ یہ خُدا کی طاقت ہے جو انسانوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہ باطنی روشنی اور آواز کا مشاہدہ اس مادّی دُنیا کی کسی چیز کے مشاہدے جیسا ہے۔ یہ کوئی کتاب پڑھنے یا تعلیمی ڈگری حاصل کرنے جیسا نہیں۔ یہ دماغی علم کی دُنیا سے کہیں آگے ہے، یہ اس مادّی دُنیا میں ہونے والے مشاہدوں سے کہیں بڑھ کر سرمستی، رُوحانی وجد کی کیفیت اور عظیم روشنیوں سے بھرا ہوا ہے اور اُس کی موسیقی اتنی رُوحانی ترقی دیتی ہے کہ دُنیا کی کوئی موسیقی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اِن باطنی روشنیوں اور آواز کے خزانوں کو پانے کے لیے ستسنگ مراقبہ کی اہمیت اُجاگر کرتا ہے۔

ستسنگ سب کے لیے کھُلا ہے

ہم سب ایک ہی خُدا کی مخلوق ہیں۔ باطنی روشنی اور آواز کا تعلق ہم سب کے لیے ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مُرشدِ کامل باطنی روشنی اور آواز کے مراقبہ کا طریقہ سکھانے کے

لیے رُوحانی مجلس، تمام مذاہب، قوموں، ثقافتوں، ہر عمر اور تمام شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے ہے۔ خُدا چاہتا ہے کہ ہم سب اپنے اصلی گھر واپس آئیں۔ جس طرح ایک ماں اپنے تمام بچّوں کو کھانا دیتی ہے، اسی طرح خُدا نے روشنی اور آواز کا خزانہ ان سب لوگوں کے لیے کھُلا رکھا ہے، جو اسے پانا چاہتے ہیں۔ خُدا مختلف مذاہب کے لوگوں یا کافروں میں کوئی تمیز نہیں کرتا۔ ہم گورے ہوں یا کالے یا ہماری آنکھوں کا رنگ نیلا، بادامی، سبز یا سیاہ ہو خُدا کی نظر میں ان چیزوں کی کوئی اہمیت نہیں۔ ہم امیر ہیں یا غریب، پڑھے لکھے ہیں یا اَن پڑھ، خُدا کو اس سے کوئی سروکار نہیں۔ خُدا نے اصلی گھر واپسی کا راستہ سب کے لیے مہیّا کیا ہے۔ رُوحانی مجلس ایک محفوظ جگہ ہے، جہاں تمام عقائد کے لوگ آسکتے ہیں اور اپنے باطن میں خُدا سے جڑ سکتے ہیں۔ خُدا کا پیار پوری دُنیا کے لیے ہے۔ مُرشدانِ کامل اس پیار کے خزانے کو پوری دُنیا میں بانٹنے کے لیے آتے ہیں۔ وہ تمام پیاسوں کو آواز اور روشنی کا امرِت سب کو بہت پیار سے پلاتے ہیں۔

خُدا نے مُرشدانِ کامل کو کھوئی ہوئی رُوحوں کو واپس گھر لانے کا کام سونپا ہے۔ اس لیے وہ خُدا سے ملن کے لیے تڑپتی ہوئی رُوحوں کی تلاش میں زمین پر پھرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ مُرشدانِ کامل صرف نیک لوگوں کو واپس لے جانے کے لیے آتے ہیں۔ ایک غلط تصوّر یہ بھی ہے کہ مُرشدانِ کامل کی رُوحانی مجلس میں آنے کے لیے ہمیں پہلے سے ہی نیک اور کامل بننا چاہیے۔ لیکن اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہر مُرشدِ کامل خُدا کے لیے تڑپنے والوں کی مدد کے لیے آئے تھے خواہ وہ نیک ہوں یا گناہ گار۔

ایک خُدا رسیدہ بزرگ کی زندگی کا واقعہ ہے کہ ایک مرتبہ کسی امیر آدمی نے اُنھیں کھانے کی دعوت دی۔ اُس شخص نے بڑی فراخ دِلی سے عمدہ برتنوں کی ایک میز سجائی۔ بہت سے خاص اور عمدہ کھانے اُن کے سامنے پیش کیے۔ جوں ہی بزرگ نے میز کی طرف دیکھا اُنھیں میز پر رکھا ایک ٹوٹا ہُوا پیالہ دِکھائی دیا۔ اُنھوں نے میزبان سے

درخواست کی، ''وہ پہلے اس پیالے سے کھانا پسند کریں گے۔''

اُس شخص نے پیالے کے نقص کو دیکھتے ہُوئے کہا، ''نہیں جناب، آپ یہ پیالہ استعمال نہ کریں، یہ ٹوٹا ہُوا ہے بلکہ اس کی بجائے یہ عمدہ پیالہ استعمال کریں۔'' لیکن بزرگ نے اصرار کیا کہ وہ اسی ناقص پیالے سے کھانا چاہتے ہیں۔ اُنھوں نے پیالے کو اپنے سامنے رکھا، اس میں کھانا ڈالا اور پھر کھانا شروع کر دیا۔

وہ شخص بزرگ کی معنی خیز حرکت سے متاثر ہو کر اُن کے مبارک قدموں میں گر پڑا اور بولا، ''اے عظیم انسان! کیا آپ پیالے کی طرح لوگوں کے ساتھ بھی ایسا سلوک کرتے ہیں کہ پہلے ٹوٹے ہُوئے شکستہ دِل لوگوں کو منتخب کرتے ہیں؟'' اُسے محسوس ہُوا کہ اگر ٹوٹے ہُوئے پیالے کے لیے اُمید کی کِرن ہے تو یقیناً اُسے بھی اپنائے جانے کی اُمیدوار ہونا چاہیے۔

یہ کہانی اِس حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ مُرشدانِ کامل شکستہ دِل اور خامیوں سے پُر خُدا کے لیے تڑپتی ہُوئی رُوحوں کے لیے آتے ہیں۔ اُن کا کام بچھڑی ہُوئی رُوحوں کو دوبارہ خُدا کے پاس لے کر جانا ہے۔ ایک مرتبہ جب رُوح خُدا کی یاد میں تڑپتی ہے، مُرشدِ کامل اُسے تلاش کر کے واپس اصلی گھر لے جاتے ہیں۔ حضرت شاہ جمال جی بڑی خوبصورتی سے فرمایا کرتے تھے، ''ہر پارسا شخص کا ماضی ہوتا ہے اور ہر گنہگار کا ایک مستقبل۔'' مُرشدِ کامل کی رحم دِلی یہ ہے کہ وہ اپنی سنگت میں ہر اُس شخص کو آنے دیتے ہیں جو خُدا کے پاس واپس جانا چاہتا ہے، اگرچہ وہ گناہوں سے بھری ہُوئی زندگی گزار رہا ہو۔

ایک طوائف کے لیے حضرت عیسیٰ کی رحم دِلی کا مظاہرہ دیکھیں۔ جب لوگ اس عورت کو اُس کے گناہوں کے سبب سنگسار کرنا چاہتے تھے۔ حضرت عیسیٰ نے فرمایا، ''آپ میں سے جس نے کبھی کوئی گُناہ نہ کیا ہو، وہ پہلا پتھر مارے گا۔'' جب اُنھوں نے یہ کہا تو کوئی بھی پتھر مارنے کے لیے آگے نہ بڑھ سکا، کیونکہ وہ جانتے تھے کہ وہ گناہوں سے پاک نہیں ہیں۔

مُرشدِ کامل کا کام یہ ہے کہ وہ ہمیں اس طرح پاک کریں کہ ہم اپنے اصلی گھر جانے کے قابل بن سکیں۔ ڈاکٹر صحت مند لوگوں کے لیے نہیں ہوتے، وہ اپنا کلینک بیمار لوگوں کے لیے کھولتے ہیں، اُن کا کام بیماروں کو صحت مند بنانا ہے۔ اساتذہ ڈاکٹریٹ کی ڈگری والوں کے لیے نہیں ہوتے، وہ اپنی کلاس اُن کے لیے کھولتے ہیں جنھیں پڑھانے کی ضرورت ہے۔ اُن کا کام اُن لوگوں کو پڑھانا ہے جو پڑھنا چاہتے ہوں۔ اسی طرح مُرشدِ پاک کامل لوگوں کے لیے نہیں آتے، وہ گُناہ گاروں کے لیے آتے ہیں تاکہ اُنھیں خُدا پرست بنا سکیں۔

کچھ لوگ اپنے آپ کو خطا کار سمجھتے ہُوئے سوچتے ہیں کہ وہ رُوحانی تعلیمات حاصل کرنے کے قابل نہیں۔ لیکن ہم سب ایک ہی کشتی کے مسافر ہیں۔ مُرشدِ کامل کا ست سنگ اُن سب لوگوں کے لیے ہے جو اپنے دِل میں خُدا کو جاننے کی سچّی تڑپ رکھتے ہیں۔ یہ سوچنے کی بجائے کہ ہم اِس قابل نہیں یا ہم رُوحانی ترقی نہیں کر سکتے۔ ہمیں جاننا چاہیے کہ مُرشدِ کامل بہت رحم دِل ہوتے ہیں۔ ہمارا کام ماضی کو بھُلانا اور آئندہ کے لیے توبہ اور گناہ نہ کرنے کا پکّا وعدہ کرنا ہے۔ مُرشدِ کامل مستحق اور غیر مستحق دونوں کو خُدا تک واپس جانے کا راستہ سکھاتے ہیں۔

اگر ہم ٹوٹے ہوئے پیالے کی طرح ہیں، تو ہمیں پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ مُرشدِ پاک جب ہمارے ٹوٹے ہوئے برتن کو دیکھتے ہیں تو اُنھیں ہم پر رحم آتا ہے۔ وہ ہماری پکار کا جواب دے کر ہمارے برتن کو جوڑتے اور مکمل کر دیتے ہیں۔ ہمیں مُرشدِ پاک کا شکر گزار ہونا چاہیے، جنھوں نے ہماری خامیوں کے باوجود ہمیں اپنے سایۂ رحمت میں رکھا ہُوا ہے۔ ایک مرتبہ جب ہم مُرشدِ کامل کے ست سنگ میں داخل ہو جاتے ہیں تو ہم اُن کے سایۂ رحمت میں آ جاتے ہیں اور اصلی گھر کی طرف ہماری واپسی یقینی ہو جاتی ہے۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم مُرشدِ پاک کے ست سنگ میں بتائے گئے طریقوں پر عمل کرتے ہُوئے اپنی ترقی کی رفتار کو تیز کر سکتے ہیں یا اُن طریقوں کو نظرانداز کرتے ہُوئے اپنی رفتار کو سُست کر سکتے ہیں۔ ست سنگ ہمیں مراقبہ میں رُوحانی ترقی اور اپنی

رُوح کو خُدا سے جوڑنے کے طریقوں کی صحیح سمجھ عطا کرتا ہے۔ ان طریقوں میں
مُراقبہ، اخلاقی طرزِ زندگی، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل خوراک، بے لوث خدمت اور ست
سنگ میں حصہ لینا شامل ہیں۔

ہر مذہب کے لوگوں کو گلے لگانے کے لیے ایک عظیم طریقہ ست سنگ سے پہلے یا
بعد میں لنگر کا رواج ہے۔ اس کا آغاز ولی اللہ، عظیم صوفیوں اور فقرائے کاملین نے کیا۔
سینکڑوں سال پہلے اُنھوں نے لنگر متعارف کروایا، جس میں تمام مذاہب، ہر ذات اور
ہر شعبۂ زندگی سے تعلق رکھنے والے امیر وغریب تمام لوگ اکٹھے بیٹھ کر کھانا کھاتے۔
اس سے پہلے مذہب اور ذات پات کا خیال رکھا جاتا اور ایک معاشرتی گروہ سے تعلق
رکھنے والے دوسرے گروہ کے ساتھ بیٹھ کر کھانا نہیں کھاتے تھے۔

خُدا رسیدہ ہستیوں نے سب میں خُدا کی وحدت کو دیکھا اور اُس کے اظہار
کے لیے خُدا کے ایک کنبے کے طور پر لوگوں کے اکٹھے مِل بیٹھ کر کھانے کی مثال قائم
کی۔ ست سنگ کا مقصد بھی ایک خُدا کی مخلوق ہونے کے ناطے اکٹھے ہو کر دُعا اور
مُراقبہ کرنا ہے۔

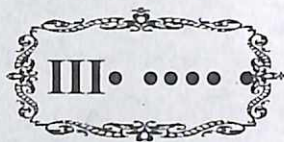
ننھے پودوں کے چاروں طرف لگی باڑ

جب ایک چھوٹا پودا لگایا جاتا ہے تو اس پودے کو ناموافق حالات سے خطرہ ہوتا
ہے کہ وہ اِسے گِرا نہ دیں۔ پودے کی حفاظت کے لیے ہم اس کے چاروں طرف ایک
چھوٹی سی باڑ لگاتے ہیں۔ مُراقبہ اور اخلاقی طرزِ زندگی کے علاوہ ست سنگ بھی ایک
حفاظتی باڑ کا کام دیتا ہے، جو ہمارے رُوحانی ترقی کے پودے کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔
جب ہم رُوحانیت کے راستے پر نئے ہوں، تو بہت سی ترغیبات ہمیں اپنی منزل سے
بھٹکا سکتی ہیں۔ ست سنگ وہ حفاظتی باڑ مہیا کرتی ہے جو ہمیں مُراقبہ کی یاد دِلاتی ہے۔
یہ ہماری توجہ اخلاقی زندگی گزارنے پر مرکوز رکھتی ہے، یہ ہمیں سبزی خور رہنے میں مدد دیتی
ہے۔ یہ ہمیں بے لوث خدمت کے ذریعے اپنے آپ کو پاک صاف کرنے کا موقع فراہم

کرتی ہے۔ ست سنگ میں ہمارے سوالوں کے جواب ملتے ہیں۔ جن سوالوں کے جواب نہ مل سکیں وہ ہمارے دماغ میں گھومتے رہتے ہیں اور ہمیں بار بار انہی سوالوں میں اُلجھاتے ہیں۔ ست سنگ وہ جگہ ہے، جہاں ہمیں جواب ملتے ہیں اور رُوحانی تعلیمات کی سمجھ گہری ہوتی ہے۔ ست سنگ اُن ہم خیال لوگوں سے ملنے کا موقع فراہم کرتی ہے، جو خُدا کو پانا چاہتے ہیں۔ اس سے ہمیں یقین کی طاقت ملتی ہے۔ اس مجلس میں ہمارے رُوحانی پودے کو مُرشدِ پاک کی رحمت اور چارہ کی خوراک ملتی ہے، جو ہمیں سر سے پاؤں تک پیار، رحمت اور رُوحانی ترقی سے بھر دیتی ہے۔

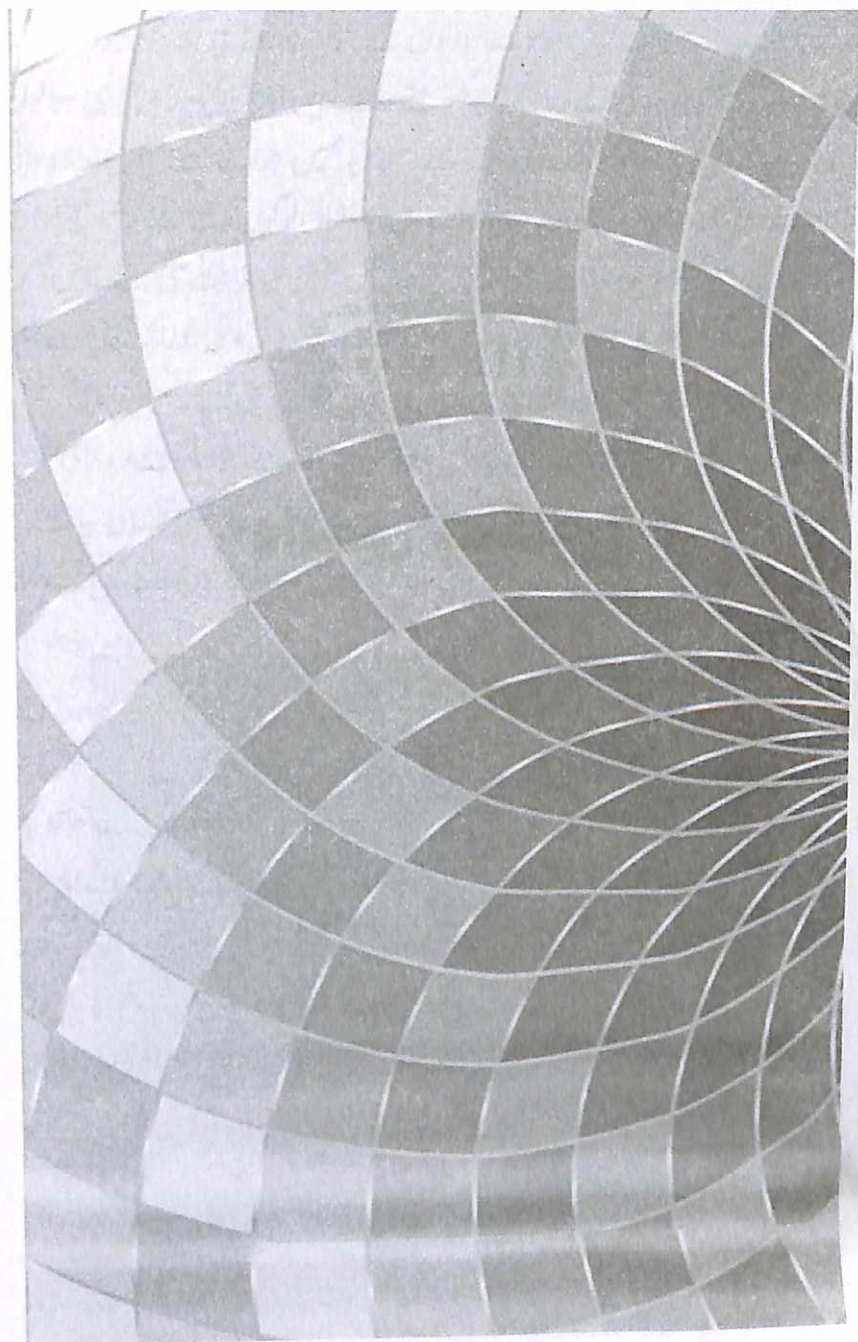
ست سنگ ہماری رُوح کے لیے ایک حفاظتی پناہ گاہ ہے جو ہمارے روحانی شعلے کو دُنیاوی غیبات کی تیز بارش اور طوفانی ہواؤں سے بچاتی ہے۔ ست سنگ کی چارہ ہمیں رُوحانی راستے پر تیزی سے ترقی میں مدد دیتی ہے تاکہ ہم رُوح کے خُدا سے مِلن کی منزل کو پا لیں۔

ذاتی غور و فکر

- اگر ممکن ہو، کسی رُوحانی مجلس یا ست سنگ میں جائیں یا ایسے لوگوں سے تعلقات بڑھائیں جو رُوحانیت میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ایسی مجالس میں جانے کے بعد رُوحانیت کے تئیں اپنی دلچسپی میں آئی تبدیلی پر غور کریں۔

دائمی چنگاری

8. اثر پذیری
9. سچّی لگن
10. پیار بھری زندگی
11. داتا کے تئیں شکر گزاری
12. رُوحانی ترقّی کے تئیں عزم

8

• اشہ پڑیی

بیعت کے وقت مُرشدِ کامل ہماری چنگاری کو جلا دیتے ہیں۔ پھر ہم مُراقبہ، اخلاقی طرزِ ز•گی، سبزی خوری، الکحل اور و • آور چیزوں سے پرہیز، بے لوث •مت اور •• سنگ میں جا کر اپنی اس چنگاری کو جلائے و • ہیں۔آ• میں ہم اپنی چنگاری کو اُس چمکدار ا•ی شعلے سے مِلا دیتے ہیں جو ہماری رُوح کو روشن کر• ہے اور پوری وُ• میں روشنی بکھیر• ہے۔• • ہم اپنی چنگاری میں اشہ پڑیی پیدا کر کے، •بے کی لگن، شکرانے اور پیار سے بھڑکاتے ہیں تو ہم اپنی منزل پر پہنچ جاتے ہیں۔

• اشہ پڑیی، وا • شعلے سے رُوحانی خوشی، پیار اور روشنی پ•نے کے قابل • کا•م ہے۔ یہ ہمارے •طنی دروازے کو کھولتی ہے• کہ ہم رُوحانی •انوں کو حاصل کر سکیں۔ دو تشبیہات اشہ پڑیی کی کیفیت کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ا • خالی پیالے کی تشبیہ ہے اور دوسری کمپیوٹر میں معلومات ڈاؤن لوڈ کرنے کی تشبیہ۔

خالی پیالہ

• اشہ پڑیی ا • خالی پیالہ • کے مترادف ہے۔ خالی پیالہ وہ طرز • بیان کر• ہے جو ہمیں مُراقبہ اور اپنی رُوحانی ز•گی میں اختیار کر• ہے۔ مُراقبہ میں خُدا کی طرف سے

رُوحانی شراب کی صراحیاں ہمارے باطن میں بہائی جاتی ہیں۔ اگر ہم خالی پیالے کی طرح مُراقبہ کریں تو ہم سرمستی پاتے ہیں۔

مُراقبہ ایک بے غرض کوشش ہونی چاہیے۔ ہم اپنی آنکھوں کو بند کرتے ہیں اور صرف اپنے سامنے نگاہ کو ٹکا کر دیکھتے ہیں، یہ سوچے بغیر کہ ہمارے سامنے کیا ظاہر ہونا چاہیے۔ جتنی جلدی ہم اس حالت کو اپنا لیں اور مُراقبہ کے لیے بیٹھیں اتنی ہی جلدی ہماری رُوحانی ترقی ہوگی۔ یہ فیصلہ خُدا کو کرنا ہے کہ ہمیں اندر کیا ملے گا۔ مثال کے طور پر بعض اوقات مُراقبہ کے دوران ہم خیالات سے گِھر جاتے ہیں جیسے کسی خاص منظر کی روشنی کو دیکھنا چاہت رکھنا۔ ہمارا من اس خاص پسند کی چیز کو دیکھنے کے لیے پُرعزم ہو جاتا ہے جو ہماری یکسوئیت میں رکاوٹ بنتا ہے۔ مُراقبہ میں ہمیں من کے خیالات کو خلل انداز ہونے کا موقع نہیں دینا چاہیے حتیٰ کہ کوئی خاص چیز دیکھنے کا خیال بھی خیالات کا خلل سمجھا جاتا ہے۔ اگر ہمارا من یہی سوچتا رہے کہ اسے مُراقبہ میں کیا دیکھنا ہے تو یہ خُدا کی رحمت کے داخل ہونے میں ایک رُکاوٹ بن جاتا ہے۔ یہ ہمارے دروازے پر دستک دینے والے دوست کی طرح ہے لیکن وہ اندر داخل نہیں ہو سکتا کیونکہ ہم راستے میں کھڑے ہیں۔ مُراقبہ کے دوران کچھ بھی دیکھنے کا خیال ایک رُکاوٹ ہے۔ اس سے ہمارا من فعال رہتا ہے اور ہم اپنی توجّہ باطنی روشنی پر مرکوز نہیں کرتے۔ ہمیں صرف دروازے پر بیٹھنا ہے اور انتظار کرنا ہے۔ خُدا ہمارے تصوّر سے کہیں زیادہ رحمتوں اور نعمتوں سے نوازے گا۔ اگر ہم عاجزی سے بیٹھیں اور اپنے دل کو خُدا کی نعمتوں کے لیے کھلا رکھیں تو ہمارے اندر آبِ حیات کی صراحیاں اُنڈیل دی جائیں گی۔ خُدا کے نُور اور آواز کا امرت ہمارے اندر اور باہر بہنے لگے گا۔ ہم رُوحانی مسرّت سے بھرپور ہو جائیں گے اور رُوحانی پیار کے امرت سے مخمور ہو جائیں گے۔

عظیم صوفی شاعر حضرت دیدار شاہ جی نے اپنے ایک شعر میں کہا ہے:

خُم کے خُم نرگسی آنکھوں سے لنڈھا دے ساقی

آج متوالوں کو جی بھر کے پلا دے ساقی

ساقی کا شاعرانہ استعارہ مُرشدِ کامل کے لیے استعمال ہوا ہے، جو خُدا کے پیار کا رُوحانی امرت • ٹتہ ہیں۔ وہ پوری کائنات میں اس آبِ حیات کو پلانے کے لیے تیار ہیں۔ خُدا اِس آبِ حیات کو کسی کُھلے ہوئے راستے سے بھیجتا ہے۔ جولوگ مُراقبہ کرتے ہیں اور خُدا کی نعمت کو • نے کے لیے تیار ہیں، اُنھیں یقیناً آبِ حیات کی نعمت مِلے گی۔ جولوگ اپنے ہی خیالات میں مگن رہتے ہیں، اپنے آپ کو خُدا کی لامحدود رحمتوں سے محروم کر رہے ہیں۔ لیکن خُدا نے اپنی کوشش نہیں چھوڑی، خُدا مسلسل اپنی رُوحانی رحمتیں اِس اُمید کے ساتھ ہماری طرف بھیج رہا ہے کہ ہرا •ن اِن رحمتوں کو • نے کے لیے اپنی توجہ کو •طن کی طرف موڑے گا۔ خُدا مسلسل رُوحانی پیار اور نعمتیں اُ•ٹیل رہا ہے، ہمیں صرف اِن نعمتوں کو • نے کے لیے اپنے پیالے کو سیدھا کرنے کی ضرورت ہے۔

ا• خالی پیالے کی •• • ز•گی •ارنے کا طر• •ہے، یہ مُراقبہ سے بھی آگے •ھ کر ہماری روز مرّہ ز•گی • لاگو ہو• ہے۔ مُرشد اور مر• کا تعلق ذاتی تجربے کی •ی• • رکھا جا• ہے۔ • • ہم پہلی •ر مُرشدِ کامل کی صحبت میں آتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ وہ اچھائی، مٹھاس، رحم دِلی اور شفقت سے بھر پور ہیں۔ مسلسل اُن کی صحبت میں رہنے سے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ مُرشد •ک جو کچھ سکھاتے ہیں، ہم رُوحانی راستے • اُسے ذاتی تجربے •سے • •• کر• • ہیں۔ بیعت کے وقت مُرشد •ک ابتدائی سرمایہ کے طور • اُس •ت کا •طنی مصدقہ ثبوت فراہم کرتے ہیں کہ اِس مادّی دُ• سے آگے کچھ اور بھی ہے۔ یہ ابتدائی سرمایہ (ذاتی تجربہ) ہمیں •طنی روشنی اور آواز کے ساتھ جوڑ• ہے۔ روزانہ مُراقبہ •سے •طنی تجربہ •ھتا ہے اور ہم دیکھتے ہیں کہ رُوحانی تعلیمات کے •• تی پہلو کو ذاتی عملی تجربے •سے • •• کیا جا سکتا ہے۔ یہ ہمیں مُراقبہ کو بہتر کرنے کے لیے مشق جاری و •کی تحر• • دیتا ہے • کہ ہم اِس مادّی دُ• سے اُو• اُٹھ سکیں اور رُوحانی دُ• کا تجربہ کرسکیں۔ مہر •ھتے ہوئے تجربے کے ساتھ ہمیں مز• یقین ہو• جا• ہے کہ جو کچھ

مُرشد ِپک فرماتے ہیں وہ اپنے ذاتی تجربے کی بنید پر کہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مُرشدِ کامل فرماتے ہیں کہ: "جب تک اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھ لیتے، میرے کہنے پر یقین نہ کرو۔ مُراقبہ وہ تجرباتی عمل ہے جس کے ذریعے ہم ذاتی طور پر آواز اور روشنی، باطنی رُوحانی دُنیاؤں، رُوح اور خُدا کا تجربہ کرتے ہیں۔

رفتہ رفتہ ہم سمجھنے لگتے ہیں کہ مُرشدِ پاک ہمارے بہترین دوست، بہترین اُستاد اور رہنما ہیں۔ وہ صرف ہماری بھلائی چاہتے ہیں۔ وہ زندگی کے تمام معاملات میں ہمارا خیال رکھتے ہیں۔ دوسرے لوگ اگرچہ زندگی میں ہمارے لیے تکلیف کا باعث ہوں لیکن مُرشدِ پاک تمام تکلیفوں اور پریشانیوں کو مٹا دیتے ہیں۔ ہمیں سمجھ آتی ہے کہ مُرشدِ پاک ہی ہمارے سچے خیر خواہ ہیں اور اُن پر ہمارا یقین اور اعتماد بڑھتا ہے۔

ایک مرتبہ جب یہ اعتماد اور یقین قائم ہو جائے تو ہم مُرشدِ پاک کی تعلیمات پر بھروسہ کرنے لگتے ہیں، اس طرح ہم رُوحانی مشق (مُراقبہ) کو زیادہ وقت دیتے ہیں۔ کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ جو ہدایات مُرشدِ پاک دے رہے ہیں وہ یقیناً ہماری مددگار ہیں اور ہم یہ باتیں مُراقبہ میں ذاتی تجربے سے ثابت کرتے چلے جاتے ہیں۔

ایک خالی پیالہ کے احساس سے کیا گیا مُراقبہ دُعا کی سب سے اعلیٰ کیفیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم کوئی چیز نہیں مانگتے لیکن جو کچھ خُدا ہمیں دینا چاہے، ہم پیار اور لگن کے ساتھ انتظار کرتے ہیں۔ یہ ایک دُعا ہے جس میں ہم جانتے ہیں کہ جو کچھ ہمارے لیے بہتر ہو گا خُدا ہمیں عطا کرے گا۔

اس حوالے سے ایک شخص کی کہانی ہے، جو خُدا سے دُعا کرتے ہوئے کہتا ہے، "اے خُدا مجھ سے بات کر"۔ جب وہ دُعا کر رہا تھا ایک درخت پر پرندوں نے چہچہانا شروع کر دیا۔ لیکن اس شخص نے اُسے نہ سُنا۔

اس نے اپنی دُعا جاری رکھی، "اے خُدا مجھ سے گفتگو کر۔" اچانک آسمان میں بادل گرجا اور بجلی چمکی لیکن اُس نے اُس کی طرف توجہ نہ دی۔

اُس رات وہ دوبارہ دُعا کے لیے بیٹھا اور کہا، ''اے خُدا! میں تجھے دیکھنا چاہتا ہوں۔'' آسمان پر ایک ستارہ پوری آب و تاب سے چمکا، لیکن اُس شخص نے اُسے نہ دیکھا۔ وہ بے تاب ہو گیا اور چیخا، ''اے خُدا مجھے کوئی معجزہ دِکھا۔'' اُسی وقت ایک ہمسائے کے گھر بچہ پیدا ہُوا اور اُس کی زندگی کی پہلی چیخ (رونے کی آواز) سُنائی دی لیکن اُس شخص نے اس پر توجہ نہ دی۔

اگلے دِن وہ اپنے لان میں ٹہل رہا تھا۔ چلتے ہوئے اُس نے خاموشی سے دُعا کی، ''اے خُدا مجھے چھُو لو تاکہ میں جان سکوں کہ تم اس وقت میرے ساتھ ہو۔'' اچانک ایک تتلی اُس کے بازو پر آ بیٹھی، لیکن اُس نے تتلی کو اُڑا دیا۔

آخر میں وہ شخص چیخا، ''اے خُدا مجھے تمہاری مدد کی ضرورت ہے۔'' اس شخص کو اپنے دوست کی طرف سے ایک خط مِلا جس میں اُس نے بتایا کہ اُس نے خُدا کو پانے کا راستہ کیسے تلاش کیا۔ لیکن اُس نے خط کو پھاڑ کر پھینک دیا۔ وہ شخص مایوس ہو گیا۔ وہ روتا اور روتا رہا، اور پھر اُس نے خُدا سے ایک آخری دُعا مانگی کہ وہ خُدا سے ملنا چاہتا ہے۔

آخر میں خُدا اُس شخص کو خواب میں دِکھائی دیا اور کہا، ''میرے بیٹے! خوف زدہ مت ہو، میں تُم سے پیار کرتا ہوں، لیکن تمھیں میری نعمتیں نہیں مِل رہیں کیونکہ وہ اُس صورت میں ظاہر نہیں ہو رہیں جس میں تُم توقع کر رہے ہو۔''

یہ کہانی ہماری حالت کو بیان کرتی ہے۔ ہم خُدا سے دُعا کرتے ہیں لیکن چونکہ ہم اُن نعمتوں کو اپنی مرضی کے مطابق حاصل کرنا چاہتے ہیں اس لیے ہم خُدا کی طرف سے بھیجی گئی نعمتوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ ہم خُدا سے دُعا کرتے وقت ایک ہدایت نامہ بھی شامل کرتے ہیں کہ ہم کس طرح سے اِن نعمتوں کو پانا چاہتے ہیں۔ اگر وہ ہماری خواہش کے مطابق نہ ملیں، تو اس حقیقت سے انکار کر دیتے ہیں کہ خُدا نے ہماری دُعا قبول کی اور ہمیں نعمت عطا کی۔ اگر ہم اُس نعمت کو بعد میں دیکھیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ جو کچھ خُدا نے ہمیں عطا کیا وہ ہمارے تصوّر یا مانگی گئی چیز سے بہت بہتر تھا۔ بعض

اوقات ہم کوئی ایسی چیز مانگتے ہیں جو حقیقت میں ہمارے لیے اچھی نہیں ہوتی یا پھر اُتنی اچھی نہیں ہوتی، جیسی کہ خُدا اُس سے بہتر ہمیں دینا چاہتا ہے۔

آیئے ہم خُدا کی طرف سے دی جانے والی نعمت کو قبول کرنا سیکھ لیں۔ اگر ہم صبر اور انتظار کریں تو ہمیں طلب سے بڑھ کر عطا کیا جائے گا۔ ہم دیکھیں گے کہ خُدا ہمارے تصوّر سے کہیں زیادہ نعمتوں سے نوازے گا۔ اگر ہم صبر کریں اور پُرسکون رہیں تو ہم جان جائیں گے کہ خُدا جانتا ہے ہمارے لیے کیا بہتر ہے۔

یقین آسانی سے پیدا نہیں ہوتی۔ پہلے پہل ہم کسی ایک یا دوسری چیز کے لیے دُعا کرتے ہیں۔ کسی چیز کے لیے خاص طور پر دُعا کرنے میں اندیشہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ہماری دعائیں قبول ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات بالکل بھی نہیں ہوتیں۔ اگر ہماری خواہش کے مطابق نہ ملے تو مایوس اور پریشان ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ہمارا یقین ڈگمگانے لگتا ہے اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ خُدا ہماری دُعاؤں کو نہیں سنتا اور قبول نہیں کرتا۔ لیکن اگر ہم خُدا کی رضا کے علاوہ کسی اور چیز کے لیے دُعا نہ کریں تو مایوسی کا کوئی خطرہ باقی نہیں رہتا۔ دُعا کا یہ طریقہ اختیار کرنے میں وقت لگتا ہے۔ پہلے خُدا پر یقین اور بھروسہ پیدا ہونا چاہیے اور یہ ہمارے تجربات اور مشاہدات سے پیدا ہوگا۔ ایک مرتبہ جب یہ یقین پیدا ہو جائے پھر ہم اپنے آپ کو پُرسکون محسوس کرتے ہیں اور اپنے آپ کو خُدا کی حفاظت میں دے دیتے ہیں۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ خُدا ایک دوست، مہربان اور محافظ کی طرح ہمارا خیال رکھے گا اور سلوک کرے گا۔

''تیری رضا میں راضی'' انسانی زندگی کا سب سے اعلیٰ درجہ ہے۔ اس حالت میں ہمارا ذہن ساکن اور خاموش ہوتی ہے۔ اسے ایک فارمولے کے ذریعے بہتر طور سے بیان کیا جا سکتا ہے (اگر انسان میں سے انسان کو منفی کر دیا جائے تو حاصل خدا ہوگا)۔ اس حالت میں ہمارے اور خُدا کے درمیان کوئی چیز حائل نہیں۔ ہم ایک خالی پیالہ بن جاتے ہیں اور خالص رُوحانی امرت بلا رُکاوٹ ہمارے باطن میں بہتا

ہے۔ پھر کوئی رُکاوٹ، کوئی دُوری اور کوئی علیحدگی نہیں رہتی۔ خُدا کی طاقت ہمارے پُورے جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس حالت میں ہم واپس خُدا میں مل جاتے ہیں۔

خُدا کی عطا کردہ نعمتوں سے بہتر فائدہ اٹھانے کے لیے ہمیں ایک خالی برتن جیسا عاجزانہ رویہ اپنانا چاہیے۔ ہمارا ذہن لاتعداد خواہشات اور خیالات سے خالی اور پاک ہونا چاہیے۔ ہمیں اپنے آپ کو خُدا کی رحمت کے خزانوں کو پانے کے قابل بنانا چاہیے۔ اس طرح، ہم خود کو مختصر وقت میں خُدا کو پانے کے قابل بنا لیں گے۔

خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنا

ہم اشتہ پ ی ی کا کمپیوٹر میں معلومات ڈاؤن لوڈ کرنے کے طریقے سے بھی موازنہ کر سکتے ہیں۔ اشتہ پ ی ی وہ کیفیت ہے جس میں ہم خُدا کو اپنے باطن میں ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہم خُدا کو اپنے باطن میں ڈاؤن لوڈ کرنے کی بجائے دُنیا کو اپنے باطن میں ڈاؤن لوڈ کر رہے ہیں۔ ہم زیادہ رُوحانی فائدے حاصل کرنے کے لیے، دُنیا کی بجائے خُدا کو اپنے باطن میں کیسے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں؟

انسان کمپیوٹر کے ہارڈ ویئر (hardware) کی طرح ہوتے ہیں۔ ایک کمپیوٹر کا آغاز بنیادی طور پر ایک ہارڈ ویئر سے ہوتا ہے، اپنے آپ یہ کوئی کام نہیں کر سکتا۔ اسے چلانے کے لیے سافٹ ویئر (software) پروگرام اس میں ڈاؤن لوڈ کرنا پڑتا ہے۔ یہ سافٹ ویئر مختلف کام کرتے ہیں۔ اگرچہ بنیادی طور پر تمام کمپیوٹر ایک جیسے ہوتے ہیں لیکن ان میں ڈاؤن لوڈ کیے گئے سافٹ ویئر کی بنیاد پر یہ مختلف کام کرتے ہیں۔

انسان بھی کمپیوٹر ہارڈ ویئر کی طرح ہوتے ہیں۔ ہم سب ایک جیسے بنیادی ساز و سامان کے ساتھ بنا کر بھیجے گئے ہیں۔ ہمارا ایک فانی جسم ہے، جسمانی نظام اور دماغ ہے جو کہ جسم اور حواس کے ذریعے معلومات (information) اکٹھی کرتا ہے۔ ہم میں فرق صرف ان معلومات کی اقسام کا ہے، جو پوری زندگی ہم اپنے اندر ڈاؤن لوڈ کرتے

رہتے ہیں۔ ہم سب لوگ دُنیا سے مختلف قسم کی معلومات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ زیادہ تر
لوگ اپنے اندر صرف وہ معلومات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں جو کہ انہیں اپنے جسم، حواس اور
بیرونی دُنیا سے ملتی ہیں۔

ہمیں دُنیا کے پروگرام کی بجائے خُدا کے سافٹ ویئر کو ڈاؤن لوڈ کرنا ہے۔
ہماری رُوح، دُنیا اور اُس کی خوشیوں، کھیل تماشوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں دلچسپی نہیں
رکھتی۔ وہ خُدا اور اُس کی خوشی، پیار اور سرمستی ڈاؤن لوڈ کرنا چاہتی ہے۔

اسے واضح کرنے کے لیے ایک مرید کی کہانی بیان کی جاتی ہے جو ایک مُرشدِ کامل
کے پاس گیا اور پوچھا کہ وہ خُدا کے سب سے بڑے طالب یعنی عبادت گزار سے ملنا چاہتا
ہے۔ مرید کا خیال تھا کہ وہ سب سے زیادہ عبادت گزار ہے۔ اس لیے اسے یہ جان کر
حیرانی ہوئی کہ کوئی اس سے بڑھ کر بھی عبادت گزار ہوسکتا ہے۔ مُرشد نے کہا کہ فلاں
جگہ پر جاؤ، وہاں تمہاری ملاقات سب سے زیادہ عبادت گزار کے ساتھ ہوگی۔ مرید کو
سمت بتادی گئی اور وہ سب سے زیادہ عبادت گزار کی تلاش میں چل دیا۔ جب وہ مطلوبہ
جگہ پر پہنچا تو اُس نے سوچا کہ شاید وہ راستہ بھول گیا ہے یا پھر اُسے غلط سمت بتادی گئی
ہے، کیونکہ وہاں کوئی گھر نہیں تھا اور نہ ہی کوئی عمارت۔ یہ ایک تالاب اور درختوں سے
گھری ہوئی قدرتی جگہ تھی۔ اُس نے سوچا کہ اُسے سعیِ لاحاصل کے لیے بھیجا گیا ہے
کیونکہ یہاں کوئی انسان موجود نہیں۔

اس نے اِرد گِرد دیکھا۔ اُسے وہاں ایک درخت کی شاخ پر بیٹھا ہُوا صرف ایک
پرندہ دِکھائی دیا، وہ اِدھر اُدھر دیکھتا رہا لیکن کوئی شخص نظر نہ آیا۔ وہاں صرف وہ خود اور
ایک پرندہ موجود تھا۔ اس صورتِ حال سے اُکتا کر وہ درخت کے سائے میں بیٹھ گیا۔
وہاں بیٹھ کر اُس نے غور سے پرندے کو دیکھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ پرندہ بھوکا اور پیاسا
ہے اور اُس کا حلق خشک ہو چکا ہے۔ پرندہ کمزور تھا اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ وہ اوندھا
گر جائے گا اور کسی بھی لمحے مر جائے گا۔

•• پ••ے پ•س کھا کر وہ اُسے نیچے •لاب سے کچھ پ•نی پلا• چاہتا تھا۔ اُس نے سوچا کہ کتنی عجیب •ت ہے کہ ا•ی• پ••ہ پیاس سے مر رہا ہے جبکہ چند فٹ کے فاصلے پہ صاف پ•نی کا •لاب موجود ہے۔

اُس شخص •نے •لاب سے چُلّو میں کچھ پ•نی لیا اور پ••ے کے سامنے کر دی•۔ پ••ہ اُس کے چُلو •سے پ•نی پ•نے کے لیے بھی نیچے نہ آی•۔

•آ•• میں اُس نے بلند آواز سے اپنے خیالات کا اظہار کیا، ''ا••ے پ••ے! کیا مسئلہ ہے؟ تم پیاس سے مر رہے ہو اور چند قدم کے فاصلے پہ •لاب موجود ہے، تُم اُس •سے پ•نی کیوں نہیں پ•تے؟''

وہ شخص پ••ے کا جواب سُن کر حیران وہ گ•ی•۔ پ••ے نے کہا، ''تمہارا شکریہ لیکن میں ایسا پ•نی نہیں پیتا۔ میں صرف آسمان سے گرنے والا صاف •رش کا پ•نی پیتا ہوں اور میں صرف وہی پ•نی چاہتا ہوں۔ اگر مجھے یہ نہ ملے تو اس کا متبادل کبھی •لاب کا پ•نی نہیں پیئوں گا۔ مجھے اس سے تسلی نہیں ہو سکتی۔ میں انتظار کروں گا کیو• •او پ••ے •سنے والے •رش کے صاف پ•نی سے ہی میرا جی بھر سکتا ہے۔''

اسے پ•تہ •کہ می• پ••ہ• •ے ز•دہ عبادت گ•ار کیوں ہے۔ اس کی توجہ صِرف ا•ی• چیز خالص •رش کے پ•نی پ• ہے، وہ انتظار کرے گا اور اپنی پیاس بجھانے کے لیے صرف وہی پ•نی قبول کرے گا۔

می• پ••ہ ہماری رُوح کا استعارہ ہے۔ ہماری رُوح کی تسکین صرف خُدا سے جڑُنے میں ہے۔ وہ دُ•• کی کسی اور چیز سے مطمئن نہیں ہو سکتی۔

•اگر ہم اپنے حقیقی رُوپ یعنی رُوح کو پہچان لیں جو کہ ہمارے جسم اور دماغ کا کمپیوٹر آ•پ•یٹر ہے تو ہم جان لیں گے کہ اس دُ•• کو ڈاؤن لوڈ کرنے سے ہماری تسکین نہیں ہو سکتی۔ رُوح کی نشو•• صرف خُدا کے پیار اور اُس کے نُور سے ہوتی ہے۔

سچی تسکین کے لیے ہمیں خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم یہ کیسے کر

• ۃ ہیں؟ مُراقبہ خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کا عمل ہے۔: ۔ہم مُراقبہ کرتے ہیں تو ہماری رُوح خُدا کی طاقت سے جڑُتی ہے، جو کہ روشنی اور آواز کی دھارا ہے۔ اس طاقت سے
• جڑُنے کا مقام تیسری آ ہے، جو دونوں آنکھوں کے بھنوؤں کے درمیان ا۰ر کی طرف ہے۔: ۔ ہم اپنی توجہ کو وہاں یکسو کرتے ہیں تو ہم ڈاؤن لوڈ کا عمل شروع کرتے ہیں، جس میں ہم خُدا کے نُور اور آواز سے جڑُتے ہیں۔: ۔ یہ عمل مکمل ہوۃ ہے، تو ہم خُدا کے پورے ۰م سے جڑُ جاتے ہیں۔ ہم روشنی اور آواز کی دھارا کے ساتھ
• جڑُ کر سفر کرتے ہوئے تمام دُ ۰ؤں سے ۰ر کر مادّی دُ ۰ؤں کو ۰ر کرتے ہوئے رُوحانی دُ ۰ میں داخل ہوتے ہیں، اِس سفر کا اختتام خُدا سے ملن پہ ہوۃ ہے، جو کہ شعور اور پیار کا لامتناہی سمندر ہے۔

:۔ ہم خُدا کو اپنےۃ ۰م میں ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں، درحقیقت ہم اپنے ۰ۃو (رُوح) کو کُل (خُدا) سے ۰تے ہیں۔ پھر ہم رُوحانی سمجھ، ا۰ی ۔۔۔، رُوحانی خوشی و سرشاری، سکون اور ملکوتی پیار کی دُ ۰ میں قدم و ۃ ہیں۔ ہم اِس تکلیفوں اور مسائل سے بھری ہوئی دُ ۰ سے او ۰ اُٹھ کر ایسی دُ ۰ میں داخل ہوتے ہیں، جہاں کوئی موت، تکلیف
• ؛ مشکلات نہیں۔ ہم پیار اور ۰ کی کیفیت کا تجربہ کرتے ہیں جو ہمیں کبھی اس دُ ۰ میں نہیں کیا ہوۃ۔

مُراقبہ خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کا وقت ہے۔ۃ ہم مُراقبہ میں ہم میں سے اکثر لوگ کیا کرتے ہیں؟ جسم کو ساکن کرنے کے بعد، ہم ۰ ۰؛ من کو ساکن کرنے کی بجائے دُ ۰ کو ڈاؤن لوڈ کرتے رہتے ہیں۔ یہیں سے مشکلات کا آغاز ہوۃ ہے، ہم مُراقبہ کے دوران سوچتے رہتے ہیں، ہم اپنے ماضی کو ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں، ہم اپنے مستقبل کی خواہشات کو ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ ہم غصّے، ہوس، لالچ، دُ ۰وی لگاؤ اور ا۰ کے خیالات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ ہم اپنے حواس کی خواہشات ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں۔ جبکہ
• ۱ۃ ش ۃ پ ۃ ی اپنے مُراقبہ میں خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرۃ ہے۔

خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے ہمیں اپنے مَن کو ساکن و • کی ضرورت ہے۔ مُرشدِ کامل ا ی • ماہر پ و ام (programmer) ہے جو کہ ہماری رُوح اور روشنی و آواز کے درمیان تعلق پیدا کرتا ہے۔ مُراقبے کا عمل کسی کمپیوٹر کے ماہر کا ہمارے کمپیوٹر کو مطلوبہ • پ و ام سے جوڑنے کے عمل کے مترادف ہے۔ مُرشدِ پ ک ہمیں باطنی روشنی اور آواز کے مُراقبہ کا طریقہ سکھا کر ہمیں خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مُرشدِ پ ک بیعت کے وقت پانچ اسمائے اعظم کا ذِکر یا وِرد کرنے کے لیے دیتے ہیں، جو کہ اُن کی توجہ کی رُوحانی طاقت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ مُراقبہ کا طریقہ • جسے ذکر • یا اسمائے اعظم کا خاموش وِرد کہتے ہیں ا ی • خاص عمل ہے، جو ہماری توجہ کو رفتہ رفتہ جسم کے • م اور • سے او پر اُٹھا کر ا ی • ایسے مقام پر اکٹھا کرنے میں مدد کرتا ہے، جہاں ہم روشنی اور آواز کی لہر کو ڈاؤن لوڈ کر • تے ہیں۔ روشنی اور آواز کا یہ تعلق ہمیں پیار، شعور اور رُوحانی خوشی کے منبع سے جوڑتا ہے۔

مُراقبہ کے دوران • • ہم اپنے خیالات پر توجہ مرکوز و • تے ہیں، ہم وُ • کو ڈاؤن لوڈ کر رہے ہوتے ہیں۔ • • ہم کچھ نہیں سوچتے بلکہ اپنے من کو ساکن و • تے ہیں تو پھر ہم خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ مُرشدِ پ ک کی رُوحانی طاقت سے بھرپور اسمائے اعظم کا وِرد ہمارے من کو مداخلت کرنے سے روکتا ہے • • ہم یکسو ہوتے ہیں اور باطن میں روشنی اور آواز سے جڑ • تے ہیں۔

• • ہم مُراقبہ کے دوران خیالات میں پھنس جا • تو ہم ان خیالات کو روکنے کے لیے پوچھ • تے ہیں کہ کیا میں وُ • وی خیالات ڈاؤن لوڈ کرنا چاہتا ہوں یا پھر مُراقبہ • کرنا چاہتا ہوں؟ یہ سادہ سی یاددہانی ہمیں واپس اپنے راستے یعنی وِرد کی طرف لے آئے گی اور ہم اپنی توجہ کو یکسو کر سکیں گے۔ ہر مرتبہ • • خیالات رکاوٹ بنیں، ہم اپنے آپ سے پوچھ • تے ہیں کیا ہم مُراقبہ کا وقت سوچتے ہوئے • ار • چاہتے ہیں یا پھر خُدا کی طرف سے آنے والی رحمتوں کو یکسو ہو کر ڈاؤن لوڈ کرنا چاہتے ہیں و ا • ہم اپنے

آپ کو اس ۰ت کی ت۔ی۔ دے لیں، تو پھر ا۔ ۰ عادت بن جائے گی۔ اور عادت یہ
ہوگی کہ ہمارا من مُراقبہ کے دوران ساکن رہے گا۔ پھر ہم اپنے مُراقبہ میں بہت بہتری
محسوس کریں گے اور پیار اور سرمستی کے سمندر میں غوطے لگا ۰ گے۔

۰ ۰ ہم مُراقبہ نہ کر رہے ہوں، ہمارے ۰س سوچنے کے لیے پورے دن کافی ہو۰
ہے۔ ۰ ۰ ہم مُراقبہ کے لیے وقت نکالتے ہیں تو اپنے وقت کو ۰ ۰وی خیالات ڈاؤن
لوڈ کر کے ضائع نہیں کر۰ چاہتے۔ ہم یکسو ہو۰ چاہتے ہیں ۰ کہ خُدا کی طرف سے بھیجی گئی
رحمتوں کو ڈاؤن لوڈ کر سکیں۔ ۰ ۰ ہم روشنی اور آواز میں پوری طرح مگن ہوتے ہیں، تو
اِس مادّی ۰ ۰ کے شعور ۰ احساس سے اُو۰ اُٹھ کر رُوحانی شعور میں داخل ہوتے ہیں،
جس میں ہم ۰طنی رُوحانی ۰ ۰ سے ۰خبر ہوتے ہیں۔ پھر ہم ۰طنی رُوحانی ۰ ۰وں سے
۰ ۰رتے ہوئے مقامِ حق میں پہنچتے ہیں جہاں ۰ خُدا کو ۰تے ہیں۔

۰ ۰ ۰ ۰ی کا مطلب ا۔ ۰ خالی پیالہ کی ۰ ۰۔ ا۔ ۰کمپیو۰ کی طرح ۰ ۰ ہے جس میں
خُدا کو ڈاؤن کیا جائے۔ اس طرح ہم یکسو ہو کر خُدا کے ۰طنی ۰انون کو ۰ ۰ ہیں اور
یہ ہمیں ۰ قابلِ بیان روشنی، موسیقی، پیار، سکون، خوشی اور رُوحانی مسرّت کے سمندر میں
تیرنے میں مدد کرے گی۔

ذاتی غور و فکر

پورے دن کے خیالات کا حساب ۰ ۰ اور ا۰ازہ لگائیے کہ کتنا وقت آپ نے
۰ ۰ کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں صَرف کیا اور کتنا خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے میں ۰ رُوحانی اعمال
میں لگا۔ ۰ ۰ا ۰ رُوح میں محو ہونے کے تئیں لگائے گئے وقت کو ۰ھانے کا پکّا ارادہ
کیجیے۔ اپنی روزمرّہ ز۰گی میں آئی تب۰ ۰ ۰ ۰ ۰۔

9

سچّی لگن

اپنی چنگاری کو بھڑکانے کے لیے کہ وہ ای شعلے سے مل سکے، سچّی لگن کی ضرورت ہے۔ سچّی لگن ہی ہمارے ار وہ خواہش پیدا کرتی ہے کہ ہم کسی چیز سے مسلسل جُڑے رہیں کہ اپنی منزلِ مقصو پہنچ سکیں۔ ہم مُرشدِ ک کی رحمت سے روشنی اور آواز کے مُراقبہ کا طر سیکھ تے ہیں، اخلاقی زگی بسر کرنے لگتے، خُدا کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے بن جاتے ہیں تو اگلا چیلنج یہ ہے کہ ہم بہتو ئج کے لیے قاعدگی کے ساتھ مُراقبہ کو وقت دیں۔ توجّہ مرکوز کرنے کی صلا اور قاعدہ مُراقبہ کی بندی سچّی لگن پیدا کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ کوئی کام ہمارے روزمرّہ کے معمولات میں شامل ہو جا ہے تو اسے مسلسل وقت اور پوری توجہ دینا ہمارے لیے آسان ہو جا ہے۔ سچّی لگن، مرُاقبہ میں کامیابی کے لیے بہت مددگار ہے۔ پیار، روشنی اور رُوحانی مسرّت کا سمندر ہمارا منتظر ہے۔ ہمیں صرف اس سمندر میں غوطہ لگانے اور تیرنے کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہے۔

بہت سی مثالیں ہیں جو واضح کرتی ہیں کہ مختلف شعبوں میں کامیابی کے لیے سچّی لگن کی کتنی ضرورت ہے۔

ا الیکٹو انجینئر (electrical engineer) ھائی میں کئی سال لگا ہے

یہ کہ تکنیکی یا طبّی ں، کمپیوٹروں، کاروں، ہوائی جہاز یا خلائی جہاز کی دریافت یا اس میں سدھار کر سکے۔ کسی کام یا شعبے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے عظیم جذبے اور لگن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے زیادہ وقت دیا جا سکے۔

اس تعلق سے تھامس ایڈیسن کی زندگی ایک مثال ہے۔ وہ پُرعزم تھا کہ ایک ایسا فلامنٹ بنا سکے جس سے روشنی دینے والا بلب تیار ہو۔ وہ 999 کی اشیا استعمال کر چکے تھے لیکن ناکام رہے۔

ایک بار کسی نے اُن سے کہا، ''آپ 999 بار ناکام ہو چکے ہیں۔'' ایڈیسن نے جواب دیا، ''میں ناکام نہیں ہوا، میں نے 999 دھاتیں دریافت کیں، لیکن اُنھوں نے کام نہیں کیا۔

تھامس ایڈیسن کی لگن کی ایک اور مثال یہ ہے کہ وہ کئی گھنٹے لگاتار لیبارٹری میں کام کرتا تھا۔ اُس کی بیوی پریشان تھی کہ وہ بغیر چھٹی کے لگاتار سخت محنت کر رہا ہے۔ ایک دِن جب وہ کام سے واپس گھر آیا، تو اُس کی بیوی نے کہا، ''میں پریشان ہوں کہ تم اپنے ساتھ بُرا سلوک کر رہے ہو، تم بغیر آرام کیے دن رات محنت کرتے ہو، تمھیں چھٹّی پر جانا چاہیے۔''

تھامس نے پوچھا، ''میں بھلا چھٹی لے کر کہاں جاؤں، اس زمین پر؟''

اُس کی بیوی نے جواب دیا، ''زمین کا کوئی علاقہ ڈھونڈ لو۔''

تھامس ایڈیسن نے لمحہ بھر سوچا اور کہا، ''ٹھیک ہے میں کل چلا جاتا ہوں۔''

اگلی صبح اُس کی بیوی نے دیکھا کہ وہ سفری بیگ میں اپنا سامان ڈال رہا ہے۔ جب گاڑی اُسے لینے کے لیے پہنچی، تو اُس کی بیوی بڑے اشتیاق سے یہ دیکھنے کے لیے آ گئی کہ وہ چھٹّی کے لیے کہاں جا رہا ہے۔ اُس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اُس نے ڈرائیور سے یہ کہتے سنا کہ ''میں اِس زمین پر اُس جگہ چھٹّی منانے جا رہا ہوں، جہاں میں ہونا چاہوں گا۔''

ڈرائیور نے پوچھا، ''وہ کون سی جگہ ہے؟''

تھامس ایڈیسن نے بتایا، ''مجھے میری لیبارٹری میں پہنچا دو۔''

یہ واقعہ بتاتا ہے کہ کسی شعبے میں کامیابی کے لیے کس خاص قسم کے جذبے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذرا سوچیں کہ ڈاکٹر بننے کے لیے کتنی تعلیم کی ضرورت ہے۔ طلبا کئی سال میڈیکل کالجوں میں گزارتے ہیں پھر انٹرن شپ اور ہاؤس جاب میں تاکہ لوگ سمجھ سکیں اور اپنے علاج کے لیے اُن پر اعتماد کرسکیں۔ اس مقصد کے لیے وہ لمبے عرصے تک مطالعہ کرتے رہتے ہیں تاکہ انسانی جسم کے تمام اعضا، ہر بیماری کے متعلق پڑھنے کے لیے تھکا دینے والا کئی سال تک کا مطالعہ اور صحیح سمجھ اور مریض کے علاج کے لیے سچی لگن کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ ہم اِس شعبے میں ماہر بن سکیں۔

جو تعلیم کے شعبے سے وابستہ ہیں انھیں کئی سال مطالعے میں گزارنے پڑتے ہیں کہ کیسے پڑھایا جاتا ہے۔ اُنھیں اس خاص مضمون پر اتنا عبور حاصل کرنا پڑتا ہے کہ وہ دوسروں کو سمجھا سکیں۔ اُنھیں تربیت دی جاتی ہے کہ ہر عمر کے طلبا کو کس کس طریقے سے پڑھایا جائے کہ اُن میں تحریک پیدا ہو اور وہ سیکھنے میں دلچسپی لیں۔ اس طرح کے مشکل شعبے میں ترقی کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہے۔ آرٹس یا فن کے شعبے میں بھی سچّی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔ فن کار سخت محنت کرتے ہیں تاکہ اپنے خیالات کو پینٹنگ کی صورت میں پیش کرسکیں۔ ایک فن پارہ تخلیق کرنے کے لیے کئی سال مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

مصنف اپنے فن میں پختگی کے لیے کئی سال لگاتے ہیں۔ اُنھیں گرامر اور لکھنے کے اصول سیکھنے پڑتے ہیں۔ کئی سال کی مشق کے بعد وہ اِس قابل ہوتے ہیں کہ وہ ایک کتاب یا آرٹیکل لکھ سکیں، جو لوگوں کو متاثر کرسکے اور اُن میں تحریک پیدا ہو۔ اُنھیں زبان پر عبور اور مختلف الفاظ کے معنی، علامتیں، استعارے اور تشبیہات پر عبور حاصل کرنا پڑتا ہے تاکہ وہ مختلف طریقوں سے وضاحت کرسکیں۔ ذرا سوچیں کہ کسی ایک پیشے کو

نئے طریقے سے بیان کرنا کتنا مشکل ہے۔ مضمون نگار یا مصنف بننے کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔

شاعر اپنے فن پر عبور حاصل کرنے کے لیے کئی سال گزارتے ہیں۔ اُنھیں مختلف صنف کی شاعری اور اُن کے اصولوں کو سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاعروں کو اپنے خیالات یا مطلب سمجھانے کے لیے چند الفاظ کا استعمال کرنا ہوتا ہے اور دوسروں کے لکھے گئے خیالات کو نئے طریقے سے بیان کرنا پڑتا ہے۔ اُنھیں زندگی، فطرت اور پورے انسانی تجربات سے مثالیں استعمال کرنی ہوتی ہیں اور پھر اُنھیں اکٹھا کر کے اپنے خیالات اور احساسات کو شاعرانہ طریقے سے بیان کرنا ہوتا ہے۔

موسیقاروں کو موسیقی کی جانکاری، سازوں کا استعمال اور سُروں کی پہچان پر عبور کی ضرورت ہے۔ ذرا سوچیں کہ ایک ساز کو بغیر کسی غلطی کے بجانے کے لیے وہ کتنے گھنٹے مشق کرنے میں گزارتے ہوں گے۔ ایک موسیقار بننے کے لیے کئی سال کی محنت اور سچّی لگن کی ضرورت ہے۔

والدین کو بھی بچوں کی کم از کم اٹھارہ سال تک دیکھ بھال کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اُنھیں خوراک مہیا کرنے، لباس، تعلیم، اچھا انسان بنانے اور بیمار ہونے کی صورت میں نگہداشت کے لیے شدید لگن کی ضرورت پڑتی ہے۔

پیشہ ورانہ کھیلوں میں کھلاڑیوں کو عالمی سطح پر مقابلے کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہے۔ لاکھوں بچے شوق سے کھیل کھیلتے ہیں، لیکن اُن میں سے کتنے پیشہ ور کھلاڑی بنتے ہیں؟ اگر ہم کسی عظیم کھلاڑی کو دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ وہ ایک ہی مشق کو دن میں کئی گھنٹوں تک دُہراتے ہیں، یہاں تک کہ یہ کھیل اُن کی فطرتِ ثانیہ بن جاتا ہے۔ اس شعبے میں کامیابی کے لیے سچّی لگن کی ضرورت ہے۔

اگر زندگی کے عام یا دُنیاوی معاملات میں لگن کی ضرورت ہے، تو پھر آپ سوچ سکتے ہیں کہ خُدا کو پانے کے لیے کتنی لگن کی ضرورت ہو گی۔ یہ جاننے کے لیے کہ

رُوحانی ت۔قی کے لیے سچّی لگن کیسے پیدا کی جا سکتی ہے، آیئے اولمپکس کے متعلق سوچیں۔ اولمپکس میں پوری دُ۔ سے کھلاڑی مختلف کھیلوں میں گولڈ میڈل حاصل کرنے کے لیے مقابلہ میں حصہ۔ یۃ ہیں جس میں تیراکی، جمناسٹک، دوڑ اور بہت سے دوسرے کھیل ہوتے ہیں۔ وہ گولڈ میڈل حاصل کر۔ چاہتے ہیں تہ کہ۔ ۔۔ کر سکیں کہ وہ دُ۔ میں۔ ۔ سے بہترین کھلاڑی ہیں۔

۔ اَ۔ ہم بغور جائ۔ہ لیں کہ جو گولڈ میڈل ۔یتہ ہے وہ اُن سے جو سلور ۔ی کا ۔ کا تمغہ ۔یتہ ہیں یہ جو اس کے پیچھے رہ جاتے ہیں یہ جو اولمپکس ۔۔ بھی نہیں پہنچ پ۔تے، کس طرح سے مختلف ہیں، تو ہم ایسی کئی خصوصیات پ۔ ۔ گے جو آدمی کو بہتر سے عظیم بناتی ہیں۔ اَ۔ ہم رُوحا۔ ۔۔ یہ کسی بھی شعبے میں عظیم ہو۔ چاہتے ہیں تو ہم ان خصوصیات کو اپنی ز۔گی میں ڈھال۔ تہ ہیں۔

اولمپکس کے گولڈ میڈ فاتح اپنے مقصد پ۔ ٹکے رہتے ہیں

اولمپکس کے ہیرو کی پہلی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنی پوری توجہ اپنے مقصد پ۔ مرکوز و تہ ہیں۔ ۔ ۔ اولمپکس کے ہیرو کا انٹرویو لیا جاتہ ہے تو وہ اکثر بتاتے ہیں کہ کس طرح اُن کی پوری ز۔گی کی ۔یدا اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سچّی لگن پ۔تھی، کچھ اولمپکس کے لیے تین، چار، پ۔نچ سال یا اس سے کچھ زیادہ عمر سے تیاری کر رہے ہیں اور اُنھوں نے اپنی ز۔گی کا ہر لمحہ گولڈ میڈل ۔۔۔ پ۔ مرکوز رکھا۔ وہ کبھی اِدھر اُدھر نہیں۔ ۔، اُنھوں نے منزل کا تعین کیا اور پھر اُسے پ۔نے کے لیے ڈٹ گئے۔ اُنھوں نے اپنی پوری توجہ کو صرف اسی کام پ۔ لگا دی۔ اُن کی توجہ صرف کھیل میں حصہ ۔۔ پ۔ نہیں تھی بلکہ ۔۔۔ اور عظیم ۔۔ پ۔ تھی۔ کھلاڑیوں کو ۔ ۔ے زیادہ اسکور کرنے اور پچھلے تمام و۔رڈ توڑنے کی خواہش و ۔کی ت۔۔۔ دی جاتی ہے۔ کچھ تیراک جنھوں نے بہت سے گولڈ میڈل ۔۔۔ کر پوری دُ۔ کے و۔رڈ توڑے، بتاتے ہیں کہ کس طرح اُنھوں نے اپنی پوری ز۔گی

تیراکی کی رفتار بڑھانے پر صرف کی۔ ذرا سوچیں کہ وہ کتنی مرتبہ تالاب میں آگے اور پیچھے کی جانب بڑھتے ہوں گے، اپنے آپ کو پابند کرتے ہوئے اور پچھلے ریکارڈ توڑنے کے لیے بار بار مشق دُہراتے ہوں گے۔ جسم اور دماغ کو صحیح اور تیزی سے کارکردگی دکھانے کی تربیت دینے کے لیے مکمل توجہ کی ضرورت ہے۔

بالکل ایسا ہی ایک چیمپئن غوطہ خوروں کے ساتھ ہوتا ہے۔ انہیں جمپنگ بورڈ سے چھلانگ لگانے کے لیے مکمل تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور آگے پیچھے مڑنے، دو تین بار گھومتے ہوئے اپنے جسم کو سیدھا کرنے کا ایک خاص عمودی زاویے سے پانی میں اترنے کے لیے، تاکہ کم سے کم پانی کے چھینٹے اُڑیں، مکمل تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اپنی توجّہ کو اپنی منزل پر مرکوز رکھتے ہیں تاکہ بار بار دہراتے ہوئے، حتیٰ کہ اس میں ماہر ہو جائیں۔

والی بال کے کھلاڑیوں کو دیکھیں جو ایک مرتبہ امریکی وومن ٹیم سو کھیلوں میں ناقابلِ شکست رہی۔ اُن کی آنکھیں، دماغ اور جسم آنے والی بال کے لیے اتنے مرکوز تھے کہ وہ زمین کی طرف جھکتے ہوئے بال کے نیچے پہنچ کر مٹھی سے اتنا اُوپر اُچھال دیتیں کہ اُن کی دوسری ساتھی کھلاڑی اسے ٹھوکر لگا کر جال میں [illegible] سکیں۔ ذرا اس توازن کے متعلق سوچیں، جس نے انھیں نیچے جُھک کر تقریباً زمین پر گرتی گیند کے نیچے پہنچ جانے کے قابل بنایا کہ اس سے بیشتر کہ وہ گیند زمین کو چھو سکے، کتنے ناقابلِ یقین توازن کی ضرورت ہے۔ کتنا مشکل توازن ایسا کرنے میں درکار ہے، چاہے کتنی تیزی سے کہیں پر گیند گر رہی ہو۔

ان کے مقابلے میں جو میڈل نہیں جیت پاتے، گولڈ میڈل جیتنے والوں میں ہم ایک اعلیٰ سطح کا توازن پاتے ہیں، جو انھیں گولڈ میڈل جیتنے میں مددگار ہوتی ہے۔

اولمپکس فاتح کی اپنے مقصد اور گولڈ میڈل کے تئیں لگن

گولڈ میڈلسٹ کی نہ صرف سو فیصد توجہ اپنی منزل پر مرکوز ہوتی ہے، بلکہ وہ سچّی لگن اور ہمّت سے بھی بھرپور ہوتے ہیں تاکہ وہ منزل کو حاصل کرسکیں۔ تمام گولڈ میڈلسٹ

پُرجوش ہوتے ہیں، وہ گولڈ میڈل کے لیے بیزاری اور اُکتاہٹ سے کام نہیں کرتے۔ وہ ہر روز پُرجوش طرو • سے اپنے کام کے لیے بیدار ہوتے ہیں۔ وہ اپنی مہارت کی تکمیل کے لیے بھرپور طاقت اور جوش کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

ہم اس سچّی لگن کو کھلاڑیوں میں دیکھ ۃ ہیں، جنھیں اپنے کام سے بہت پیاو ہوۃ ہے۔ وہ مشق کرنے یکے لیے صبح بیدار ہونے میں پُرجوش ہوتے ہیں۔ وہ اتنے پُرجوش ہوتے ہیں کہ یہ ان کے لیے کام نہیں بلکہ تفریح اور خوشی کا ذریعہ ہے۔

گولڈ میڈل حاصل کرنے والے تیراک تیر• پسند کرتے ہیں۔ گولڈ میڈل غوطہ خور، غوطہ خوری پسند کرتے ہیں۔ گولڈ میڈل دوڑ میں حصہ ی •والے دوڑ• پسند کرتے ہیں۔ اس • بے کے بغیر وہ اپنے کھیل میں کامیابی کے لیے ز•دہ وقت کیسے دے ۃ ہیں؟ گولڈ میڈلسٹ • کے لیے سچّی لگن اور ہمت •دی خصوصیات ہیں۔

دوسروں کے مقابلے اولمپکس فاتح کا ز•دہ وقت لگا•

ا • عام کھلاڑی اور عظیم کھلاڑی کے درمیان فرق کو اپنی مہارت کو بہتر کرنے کے لیے وقت دینے سے بھی سمجھا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اپنے کھیل اور منزل سے پیاو ہوۃ ہے لیکن بہتر کارکردگی کے لیے ز•دہ وقت دینے میں • کام رہتے ہیں۔ گولڈ میڈلسٹ اپنے کھیل کو دوسرے اولمپک کھیلنے والوں کی بہ نسبت بہت ز•دہ وقت دیتے ہیں۔

جسمانی• م •غور کیجیے۔ جسم کو بہت تیزی سے حو •• دینے کے لیے • کہ وہ اِدھر اُدھر مُڑے اور گھومے اور اپنے جسم کو ہوا میں بلند و • کے لیے خاص زاویے سے جسم اور دماغ کو ہمہ وقت •• کی ضرورت ہوتی ہے۔ دماغ کو یہ جاننے کے لیے کہ جسم خلا میں کہاں •ہے • کہ جسمانی • •ب پلک • •ہی صحیح کارکردگی کے قابل ہو سکیں، شعور استعمال کو• •• ہے۔ اس مقصد کے لیے دماغی خلیوں اور دوسرے • •• پیغام پہنچانے والے خلیوں کو، •ہم کام کرنے کے لیے فوری ردِّعمل کی ضرورت

ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے تیاری اور بار بار دُہرانا ضروری ہے۔ صرف ایک یا دو مرتبہ کرنے سے کوئی ماہر نہیں بن سکتا۔ اسے سینکڑوں اور ہزاروں مرتبہ دُہرانا پڑتا ہے، یہاں تک کہ جسم اور دماغ خود بخود اس کام کو سرانجام دینے لگتے ہیں۔

اولمپک جیتنے والے اپنے کھیل میں مہارت کے لیے جتنا زیادہ ہو سکے، وقت دیتے ہیں۔ وہ جِم میں پریکٹس کے لیے آنے والے پہلے فرد اور جانے والے سب سے آخری فرد ہوتے ہیں۔ اُنھیں ہفتے کے اختتام، چھٹیوں حتیٰ کہ آدھی رات کے وقت بھی پریکٹس کرتے ہوئے دیکھا جاتا ہے۔ وہ اپنا پورا وقت کھیل ہی کو دیتے ہیں۔ کھلاڑی جتنا زیادہ وقت دیتے ہیں، انجام کے طور پر اُن کے جسم اُن کی مرضی کے مطابق عمل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

اولمپک جیتنے والوں میں خوداعتمادی ہوتی ہے

ہماری ایک منزل ہونی چاہیے اور اس منزل کو پانے کے لیے سچّی لگن ضروری ہے، جیت کے لیے وقت دینے کی ضرورت ہے۔ جیت کے لیے ایک اور عنصر بھی ہے جو کہ بہت اہم ہے اور وہ بہتر کارکردگی کے لیے خوداعتمادی ہے۔ کوئی بھی شخص پریکٹس کے لیے دِن میں بارہ گھنٹے لگا سکتا ہے، لیکن ان گھنٹوں میں مطلوبہ کارکردگی دِکھانے کے لیے خوداعتمادی درکار ہے، جس سے جیت حاصل ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر اولمپک کے ہیرو کے متعلق سوچیں۔ اُنھیں روزانہ کچھ ورزشیں کرنی پڑتی ہیں جس میں کئی گھنٹے لگتے ہیں اور زیادہ بہتر نتائج کے لیے صحیح طریقے سے ان پر عمل ضروری ہے۔ اُنھیں کئی مرتبہ دُہرائی جانے والی مشق کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً زور لگانا، دوڑنا اور جسم کو پھیلانا، یہ سب کچھ کھیل کی طرح خوشگوار نہیں ہوتیں لیکن یہ تمام چیزیں مسلز اور حرکات کے لیے ضروری ہیں۔ یہاں ٹائم شیڈول پر عمل کرنے اور پریکٹس کے لیے خوداعتمادی ضروری ہے۔ کچھ کھیلوں میں خوراک کے لحاظ سے بھی

خوداعتمادی اپنانی پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر گھوڑسواروں کو اپنے جسم کو ہلکا رکھنا ہوتا ہے، اس لیے وہ ایسی خوراک کھاتے ہیں جس میں کیلوریز کم ہوں۔ جن کھیلوں میں ا ب کا استعمال ہوتا ہے، کھلاڑیوں کو خاص غذا کی ضرورت ہوتی ہے خواہ اُنھیں پسند ہو یا

• پسند۔ دوڑنے کی طاقت کے لیے خاص غذائی ا ا کی ضرورت ہے، جس کا مطلب ہے کہ کھلاڑی اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔

کسی خاص غذا کا استعمال آسان نہیں ہوتا خواہ وزن بڑھانے کے لیے ہو یا گھٹانے کے لیے یا بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لیے ہو۔ یہ کھلاڑی اپنے ساتھیوں کے ساتھ باہر کسی پارٹی میں جاتے ہیں تو اُنھیں خوداعتمادی دِکھاتے ہوئے کچھ کھانوں سے

• پرہیز کرنا پڑتا ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے والوں کے لیے آور اور غیر قانونی ڈرگز کے استعمال کی اجازت نہیں ہوتی۔ اس طرح اگر کچھ کھلاڑی اسے استعمال کرتے ہوئے پکڑے جائیں تو اُنھیں مقابلے سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ اُنھیں دوستوں کی طرف سے ڈرگز اور الکحل پیش کیے جائیں تو پابندی عمل کے لیے خوداعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کوچ کی طرف سے اولمپک گولڈ میڈلسٹ کو خاص پابندی کے ساتھ ورزش اور آرام کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اُنھیں چند خاص گھنٹوں کے لیے ہر رات آرام کرنا ہوتا ہے، جس کے لیے خوداعتمادی کی ضرورت ہے خاص طور پر اس وقت جبکہ دوسرے تمام دوست پارٹی میں ہوں۔

اولمپک جیتنے والوں کے کیریئر کو دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ وہ اپنے خوابوں کی تعبیر کے لیے خوداعتمادی کی زندگی اپناتے ہیں۔

اولمپک فا صرف خوداعتمادی کی کارکردگی پر توجہ دیتے ہیں

• اُن سے ان کی تیاری کے متعلق پوچھا جاتا ہے تو فا کا ایک ہی جواب • ہوتا ہے، ''میں اپنے کھیل پر توجہ دیتا ہوں اور اپنی بہتر کارکردگی پر توجہ مرکوز کرتا ہوں۔''

اُنھیں دوسروں کے کام سے دلچسپی نہیں ہوتی۔ وہ جانتے ہیں کہ اگر وہ اپنی کارکردگی پر توجہ دیں گے، تو جیتنے کے امکان زیادہ ہوں گے۔

جو نہیں جیتتے وہ دوسروں کی کارکردگی کے متعلق سوچنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات دوسروں کو دوڑ میں آگے دیکھتے ہیں، لیکن جب کھلاڑی اپنی توجہ دوسری طرف موڑتا ہے تو رُک جاتا ہے۔ یہ رُکاوٹ دوسروں سے پیچھے رہ جانے کا باعث بنتی ہے۔ ہم گھوڑوں کو دیکھتے ہیں کہ جب وہ دوسرے گھوڑوں کی طرف دیکھتے ہیں تو ٹھوکر کھا کر گر جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے گھوڑوں کو بلائنڈر (blinders) لگائے جاتے ہیں تاکہ وہ اپنے راستے پر رہیں اور دوسرے اُن کے لیے رُکاوٹ کا باعث نہ ہوں۔

جمناسٹک ٹیم کے کھلاڑی جو اپنی باری آنے سے پہلے دوسرے ساتھی کھلاڑیوں کی کارکردگی دیکھتے ہیں، وہ اپنے ساتھی کھلاڑیوں سے ہونے والی غلطیوں کو دیکھیں گے تو جمناسٹک پریشان ہوسکتا ہے اور اپنے ساتھی کھلاڑی کی مایوسی کی تکلیف کو اتنا محسوس کرتا ہے کہ اُس کی اپنی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جب کھلاڑی اپنی توجہ کو دوسروں کی کارکردگی پر مرکوز کرتے ہیں تو اُن کی اپنی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جیتنے والے اپنی کارکردگی کا جائزہ لیتے ہیں نہ کہ دوسروں کی کارکردگی کا۔ اس طرح وہ اپنی بہترین کارکردگی دِکھاتے ہیں اور دوسروں کی طرف دیکھ کر قیمتی لمحوں کو ضائع نہیں کرتے۔

اولمپک گولڈ میڈلسٹ فاتح پریشانیوں کو رُکاوٹ نہیں بننے دیتے

اکثر گولڈ میڈلسٹ کو گولڈ حاصل کرنے کے لیے زندگی کی راہ میں بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انھیں دوسروں کی تنقید، معاشی رکاوٹوں کے باعث جسمانی تکالیف اور ذہنی تکالیف سے گزرنا پڑتا ہے۔ بہت سے گولڈ میڈلسٹ ٹوٹی ہوئی ہڈّیوں اور پھٹے ہوئے اعصاب کے باوجود نایاب کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ کیا یہ چیزیں

انھیں کھیل سے روک دیتی ہیں؟ نہیں — وہ جتنی جلدی ہو سکے دوبارہ میدان میں ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ نزلہ، زکام اور بخار کے باوجود گولڈ میڈل جیتتے ہیں۔ کچھ ٹانگوں اور بازوؤں پر بندھی ہوئی پٹّیوں کے ساتھ بھی مقابلے میں حصہ لیتے ہیں، کیونکہ وہ ابھی مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہوتے۔ وہ اپنی جسمانی تکالیف کے باوجود اٹھتے اور مقابلہ کرتے ہیں۔

بہت سے کھلاڑیوں کو دوسروں کے طنز اور تنقید کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جو کہتے ہیں "شاید تم پاگل ہو۔ کون کہتا ہے کہ تم اولمپک میں گولڈ میڈل جیت سکتے ہو۔" خاندان کے افراد اور احباب اس کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے اسے مقابلے سے باز رکھنے کی کوشش کرتے ہیں، گولڈ میڈلسٹ دوسروں کی تنقید کے باوجود اپنا کام کرتا ہے اور بیرونی چیلنجوں کے باوجود توجّہ مرکوز رکھتا ہے۔

بہت سی دوسری رُکاوٹیں بھی کھلاڑیوں کو درپیش ہوتی ہیں۔ کچھ کو معاشی بحران کا سامنا ہوتا ہے۔ اچھا کوچ ڈھونڈنے، مشق کرنے، مناسب سامان حاصل کرنے، کھیل کی تربیت کے لیے سہولیات حاصل کرنے اور رکنیت حاصل کرنے کے لیے رقم کی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی سالوں تک رقوم کی ادائیگی حوصلہ ٹوٹنے کا باعث ہوتی ہے۔ گولڈ میڈلسٹ کے والدین کو اُس کی پریکٹس اور فیس کی ادائیگی کے لیے کئی مرتبہ گھر گروی رکھنا پڑتا ہے، لیکن جہاں کھلاڑی میں حوصلہ موجود ہو، کوئی نہ کوئی راستہ نکل ہی آتا ہے۔

اولمپک فاتح ناکامیوں کو مقصد میں رُکاوٹ نہیں سمجھتے

بہت سے کھلاڑی شکست خوردہ ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔ اگر وہ پہلی مرتبہ کامیاب نہ ہو سکیں تو وہ کھیل چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر پہلی مرتبہ کھلاڑی مقابلہ ہار جائیں تو وہ سمجھتے ہیں کہ اب انہیں موقع نہیں دیا جائے گا۔ جو بات گولڈ میڈلسٹ کو باقیوں سے

• ••ں کرتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ • کامی کو اپنے راستے میں رُکاوٹ نہیں • ۔ • دیتے بلکہ اپنی • کامیوں سے سبق سیکھتے ہیں۔ فا • اپنی کارکردگی میں خامیاں تلاش کرتے اور انہیں ختم کرنے کے لیے اپنے کھیل کی وڈیو ٹیپ دیکھتے ہیں۔ ا • وہ • جا • تو دو• رہ اپنے • ؤں • کھڑا ہونے اور کھیلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ا • وہ پہلی مرتبہ نہیں • تو دو• رہ کوشش کرتے ہیں۔ وہ • کامی کو ا • چیلنج سمجھتے ہیں اور اس • قابو • نے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اس • کامی کو ا • محرک کے طور • دیکھتے ہیں اور پہلے سے زیادہ محنت کرتے ہوئے اپنی کوشش جاری و • ہیں۔

• وہ اولمپک کھلاڑی جو دوسرے • تیسرے نمبر • آتے ہیں • صرف چا • ی اور کا • کا تمغہ • ہیں مثا • چار سال بعد دو• رہ کوشش کریں۔ بعض اوقات وہ دوسری • تیسری مرتبہ گولڈ میڈل حاصل کر • ہیں۔ وہ • کامی کو منزل سے • کی وجہ نہیں بناتے۔

اولمپک گولڈ میڈل فاتح پوری توجّہ و • ہیں

کسی بھی گولڈ میڈلسٹ کی کارکردگی دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں عظیم • ن کی طرح پوری توجہّ مرکوز کرنے کی صلا • ہوتی ہے۔ مقابلے سے پہلے کھلاڑی دماغی طور • اپنی توجہّ مرکوز و • ہیں۔ • ر • ر اپنی حرکات کو دُہراتے ہوئے اپنے دماغ کو تیّار کرتے ہیں۔ اپنے آپ • توجہّ مرکوز و • سے وہ کسی دوسرے کی وجہ سے • یشان نہیں ہوتے۔ کھیل کے دوران وہ سو فیصد توجّہ اپنے کام • مرکوز و • ہیں۔

• • ہم کسی کو جمناسٹک، غوطہ خوری • کسی ایتھلیٹ مقابلے میں غلطی کرتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو بعض اوقات ا • لمحہ بھی توجہ • کا • • بن سکتا ہے اور کھلاڑی توجہّ کھو دیتا ہے۔ • والے کھلاڑی اپنے پورے کھیل کے دوران توجہّ اپنے کھیل • مرکوز و • ہیں اور یہی اچھے سے عظیم کھلاڑی • • کی اہم کلید میں سے ا • ہے۔

رُوحا• •کی منزل حاصل کرنے کے لیے

ا• •اولمپک چمپئن کی خصوصیات• اپنا•

•اُو• بیان کی گئی تمام خوبیاں، جو کھیل کے میدان میں ا• •اولمپک مقابلہ• ••• کے لیے ضروری ہیں، وہی خوبیاں رُوحا• •کی منزل •نے کے لیے ضروری ہیں۔ مُرشدانِ کامل جو رُوحا• •کی بلندیوں •پہنچے اُن کی مثالیں دیکھنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمیں بھی اُنہی کی خوبیوں کو اپنا کر اپنی رُوحانی منزل• •پہنچنا ہے، جو کہ خُدا سے جُڑ• ہے۔

متلاشیانِ حق بھی گولڈ میڈلسٹ کی خوبیوں کے حامل ہوتے ہیں۔ اُن کا مقصد مُراقبہ اور رُوحا• •کا اولمپک ہے۔ وہ اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑنے کی منزل• •پہنچتے ہیں، جو ہر مُراقبہ کرنے والا شخص حاصل کرنے کی کوشش کر• ہے۔ اُن کی ز•گی اِن تمام خوبیوں کا مُرقع ہوتی ہے جو ا• •اولمپک گولڈ میڈلسٹ کو• ••• کے لیے درکار ہوتی ہیں۔

• اَ•ہم اُن کی ز•گی کا اِس نقطہ• •سے جا•ہ لیں تو ہم •واضح ہوگا کہ ہمیں بھی رُوحا• •اور مُراقبہ میں اُس منزل کو •نے کے لیے کیا کر• چا•یے• کہ ہم بھی کامیاب ہوسکیں۔

جسمانی اولمپک مُقابلوں میں صرف ا• •گولڈ میڈلسٹ ہو• ہے، لیکن مُراقبہ اور رُوحا• •کی دُ• میں ہم میں سے ہر ا• •گولڈ میڈل •••سکتا ہے۔ مثال کے طور •

• •طنی روشنی اور آواز کے مُراقبہ کی مشق میں گولڈ میڈل• ••• کا مطلب ہے کہ ہم روشنی اور آواز کی دھارا کے ساتھ جُڑ کر •طنی رُوحانی دُ• میں جاسکیں۔ اس میں ا• •اولمپک کی طرح چار سال •کی •بندی نہیں، بلکہ ہم اس رُوحانی اولمپک میں پورے ہفتے کے چوبیسوں گھنٹے حصہ لے• •ہیں اور کسی بھی وقت گولڈ میڈل حاصل کر• •ہیں۔ سوال یہ ہے کہ پھر د•کس لیے؟ اس سفر کو کیوں نہ ابھی مکمل کر لیں؟

متلاشیانِ حق اپنی مطلوبہ منزل •سو فیصد توجّہ مرکوز •ہیں، وہ اس منزل سے کبھی ا•اف نہیں کرتے۔ وہ اِسی •اپنی پوری توجّہ مرکوز •ہیں یہاں• •کہ اپنی

رُوح کو خُدا سے جوڑ لیں۔ جس لمحہ سے وہ زندگی اور مَوت کے اسرار کے متعلق سوالوں کے جواب کی تلاش کرنے لگتے ہیں، اُن میں بے تحاشا سچّی لگن اور منزل کو پانے کی ہمّت ہوتی ہے۔ وہ رُوحانی تعلیمات پر حرف بہ حرف عمل کرنے کا پختہ عزم رکھتے ہیں۔ اُن میں بے اور سچّی لگن کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں جو کہ اُنھیں اِس زندگی میں خُدا سے مِلنے میں کامیابی کرتی ہیں۔

متلاشیانِ حق دوسرے لوگوں سے کہیں بڑھ کر مُراقبہ اور رُوحانیت میں وقت کی پابندی کرتے ہیں جو خُدا کو پانے کا ایک اہم عنصر ہے۔ وہ مثبت تصوّف کی تعلیم دیتے ہیں، جس میں وہ رزقِ حلال کماتے ہیں اور اُن میں سے بہت سے شادی کرتے ہیں اور اُن کے بچّے بھی ہوتے ہیں۔ اِس کے ساتھ ساتھ وہ مُراقبہ اور بے لوث خدمت کے لیے وقت نکالتے ہیں۔ وہ مُراقبہ اور خدمت کے لیے وَقت کی پابندی کرتے ہیں اور ہر حال میں اس پر عمل کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل خوداعتمادی کی مثال ہوتے ہیں، وہ خُدا کو پانے کی منزل میں کامیابی کے لیے جو کچھ ضروری ہو، کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ یہ کامیابی اُس مُراقبہ پر منحصر ہے جو وہ روزانہ اپنا قیمتی وقت مُراقبہ کو دے کر حاصل کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، وہ اخلاقی خوبیوں کو بھی اپناتے ہیں، وہ عدم تشدّد، سچائی، پاکیزگی، عاجزی، اور بے لوث خدمت کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ وہ عدم تشدّد کی زندگی کرتے ہیں۔ اُن کی اخلاقی زندگی اُنھیں سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا اپنانے، ہر قسم کے گوشت، مچھلی، آملیٹ، انڈے، الکحل اور دیگر چیزوں سے پرہیز کی ترغیب دیتی ہے۔

متلاشیانِ حق اپنی رُوحانی منزل پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں، خواہ دوسرے لوگ جو کچھ بھی کر رہے ہوں، اُنھیں دوسروں کے کاموں سے کوئی غرض نہیں، وہ اپنی توجہ اپنے کام پر مرکوز رکھتے ہیں۔ وہ دوسروں پر تنقید یا چغلی نہیں کرتے اگرچہ دوسرے ایسا کر

رہے ہوں۔ یہ اُن کی اپنی رُوحانی تقی پر مرکوز توجہ ہی ہے جو اُنھیں وقت ضائع کرنے سے بچاتی ہے، جبکہ دوسرے لوگ وقت ضائع کرتے ہیں۔ یہی خوبی اُنھیں زگی کی قیمتی سا ں کو خُدا سے مِلن میں لگانے کے لیے مددگار ہوتی ہے۔

متلاشیانِ حق رُوحانی منزل کو پنے کی راہ میں کوئی رُکاوٹ حائل نہیں ہونے دیتے۔ نہ جسمانی تکلیف، نہ ہی دوسروں کی حوصلہ شکنی اور نہ ہی کوئی اور رُکاوٹ اُنھیں راستے سے ٹ سکتی ہے۔ کئی ٹل مُراقبہ کے لیے قوت داش کے متعلق سوچیں، لیکن پھر بھی وہ ہر حال میں مُراقبہ کو وقت دیتے ہیں، اُن کے کیریئر خان، مُراقبہ اور بے لوث مت کے سخت شیڈول کو دیکھیں، وہ پھر بھی کسی کام سے غفلت نہیں تتے۔ اُن کی بے غرض مشقت کا ازہ کریں جو وہ بے لوث مت میں داش کرتے ہیں۔ پورا دِن کام کے بعد وہ لوگوں کی جسمانی، دماغی اور رُوحانی مت میں مصروف رہتے ہیں۔ بے لوث مت کے لیے دی جاگتے ہیں، بلکہ اکثر پوری پوری رات کام کرتے ہیں۔ پورا دِن جسمانی کام کی تھکاوٹ کے وجود، وہ لوگوں کی مت اور مُراقبہ کرتے ہیں۔ مُرشدانِ کامل کی مُراقبہ میں پوری توجہ اور یکسوئی ہوتی ہے۔

مُرشدِ پک فرماتے ہیں کہ اَ ہم صحیح طر سے مُراقبہ میں بیٹھیں تو ہم طن میں پواز کر ہیں۔ وہ روزانہ کئی گھنٹے مُراقبہ کرتے ہیں اور عظیم رُوحانی تقی حاصل کرتے ہیں۔ مُراقبہ کا وقت ہو جائے تو اُ سے تیں کرنے اور وقت ضائع کرنے میں نہیں ارتے، وہ ہر حال میں اپنے شیڈول کی پبندی کرتے ہیں۔

مُرشدانِ کامل کامیوں کو آڑے نہیں آنے دیتے۔ وہ زگی میں اُن تمام اچھے بُرے حالات سے رتے ہیں جن سے ہر شخص رتہ ہے۔ خواہ کچھ بھی ہو، اُنھیں کوئی چیز مُراقبہ سے نہیں ہٹا سکتی۔ مصا کے وجود وہ اپنا مُراقبہ جاری و ہیں، وہ اخلاقی خوبیاں اپناتے ہیں، مُراقبہ اور بے لوث مت کرتے ہیں یہاں کہ وہ اپنی رُوحانی منزل کو پ ہیں۔

ہم رُوحانیت کا اولمپک کیسے جیت سکتے ہیں؟

• باطنی روشنی اور آواز کے مُراقبہ کے لیے پوری توجہ اور یکسوئی کی ضرورت ہے جس کے نتیجے میں ہم اصل رُوحانی و مقامِ حق تک پہنچتے ہیں، جہاں ہم خُدا سے مِل جاتے ہیں۔ یہ پیار اور وَجد کے عالم میں پہنچے کا سفر ہے۔ جب رُوح دوبارہ خُدا سے مِل جاتی ہے تو ہم پیار اور رُوحانی خوشی سے بھرپور ہوتے ہیں یہ رُوحانیت کا گولڈ میڈل ہے، خُدا سے ملنا ہی ہماری منزل ہے۔

• اگر ہم اولمپک گولڈ میڈلسٹ کے طرح ان کو اپنائیں اور مُرشدانِ کامل کی مثال پر عمل کریں، جو ہمارے لیے رہنمائی کا ذریعہ ہیں، تو ہم بھی رُوحانیت کا گولڈ میڈل جیت سکتے ہیں۔ جو کام ایک انسان کر سکتا ہے وہ دوسرا بھی کر سکتا ہے۔

خُدا کو پانے کے لیے کس قسم کی لگن ہونی چاہیے؟ ایک واقعہ اسے بڑی وضاحت سے بتاتا ہے۔ یہ ایک نوجوان کی کہانی ہے جو مُراقبہ سیکھنا چاہتا تھا۔ وہ ایک بزرگ انسان کے پاس پہنچا جو دریا کے کنارے مُراقبہ کر رہے تھے۔ اُس بزرگ کو مُراقبہ کرتے ہوئے نوجوان خاموشی سے دیکھتا رہا۔ جب بزرگ نے اپنا مُراقبہ مکمل کیا اور آنکھیں کھولیں تو نوجوان اُن کے قریب پہنچا اور پوچھا، ''کیا آپ مجھے مُراقبہ کا طریقہ سکھا سکتے ہیں؟''

• بزرگ انسان نے چند لمحے نوجوان کی طرف دیکھا۔ اچانک بزرگ نے نوجوان کو سر سے پکڑا اور اُس کا منہ نیچے کی طرف کرتے ہوئے پانی میں دھکیل دیا۔ انھوں نے نوجوان کا چہرہ کچھ دیر کے لیے پانی کے اندر رکھا، یہاں تک کہ نوجوان نے اپنے آپ کو آزاد کرانے کی کوشش شروع کر دی تاکہ سانس لے سکے۔ جب نوجوان کی پانی کی سطح پر آنے کی کوشش ناکام ہوگئی تو بزرگ نے اسے چھوڑ دیا۔

نوجوان کا سانس پھولا ہوا تھا اور وہ پریشان تھا۔ اس نے پوچھا: ''آپ نے مجھے

ڈبونے کی کوشش کیوں کی؟''

بزرگ آدمی نے کہا، ''تم نے مجھے مُراقبہ کا طریقہ سکھانے کے لیے کہا تھا۔ یہ تمھارا پہلا سبق تھا۔''

نوجوان آدمی نے کہا، ''مجھے سمجھ نہیں آئی کہ کسی کو ڈبونے میں مُراقبہ کو سیکھنے کے عمل میں کیا مقصد چھپا ہوسکتا ہے؟''

بزرگ نیک آدمی نے وضاحت کی، ''صحیح طریقے کے مُراقبہ کا مطلب ہے کہ یہ اُسی طرح سے ہو جس تڑپ کے ساتھ تم ہوا کے لیے جدوجہد کر رہے تھے۔ جب خُدا کے لیے ہماری تڑپ اور سچّی لگن ہوا کے لیے تڑپ جتنی عظیم ہو جاتی ہے تو یہی وہ وقت ہے جب ہم خُدا سے واپس مل جاتے ہیں۔

رُوحانی راستے پر خُدا کے لیے تڑپ یا لگن ہمیں ایک مُرشدِ کامل کے پاس لے جاتی ہے، تاکہ زندگی کے بھید کو حل کیا جا سکے۔ خُدا کے لیے لگن ہمیں خُدا کے نور اور صدائے آسمانی کے لیے بیعت کی شرائط پر عمل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ خُدا کے لیے لگن ہمیں مُراقبہ کی ہدایات پر عمل کی طرف راغب کرتی ہے۔ خُدا کے لیے تڑپ ہمیں بے لوث خدمت اور اخلاقی طرزِ زندگی پر آمادہ کرتی ہے۔ خُدا کے لیے تڑپ ہمیں روزانہ مُراقبہ کے لیے وقت دینے کی ترغیب دیتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم اپنی رُوحانی منزل پر پہنچ جاتے ہیں۔

اگر ہم میں پہلے سے یہ تڑپ پائی جاتی ہے تو ہمیں شکر گزار ہونا چاہیے۔ اگر ہم میں یہ تڑپ موجود نہیں ہے تو آیئے اِس تڑپ کو اپنے اندر پیدا کریں۔ ہم میں یہ تڑپ مُرشدِ کامل کی جسمانی موجودگی میں پیدا ہوسکتی ہے یا اُن رُوحانی کرنوں کو جذب کرنے سے جو وہ ہماری طرف ست سنگ میں بھیجتے ہیں، خواہ ہم دنیا میں کہیں بھی ست سنگ میں شامل ہوں۔ ہم اِس تڑپ کو بے لوث خدمت کے ذریعے اپنے باطن میں پیدا کرتے ہیں۔ یہ خدمت ہماری انا اور خودی کو مٹا دیتی ہے یا یوں کہیں کہ ہمیں انا اور خودی سے

- ک کر دیتی ہے۔ ہم ذاتی احتساب کے ذریعے، اخلاقی خوبیاں اپنا کو یہ ٹپ اپنے
- طن میں پیدا کر ہیں۔ ہر روشنی کی جھلک جو ہم تے ہیں اور ہر رُوحانی موسیقی جو ہم ُ ہیں، ہمارے ا ر نہ ختم ہونے والی مز یہ ٹپ پیدا کر دیتی ہے، یہاں کہ ہمیں خُدائی ٹپ سے نوازا جا ہے اور ہمارے طن میں اولمپک گولڈ (خُدا) پہنچنے کے لیے سچّی لگن پیدا ہوتی ہے۔

ذاتی غور و فکر

اپنی ز گی کے اُن لمحوں کو دیکھیے، آپ نے کسی مقصد کے تیئں ا ی سچّی لگن محسوس کی تھی۔ یہ مقصد کیا تھا اور اس کے حصول کے تیئں آپ کس طرح منہمک رہے؟ خُدا کا احساس حاصل کرنے کے اپنے مقصد غور کریں۔ ز گی کے روحانی مقصد کی تکمیل کے تیئں آپ ا ی سچّی لگن پیدا کرنے کے لیے کیا کو ہیں؟

10

پیار بھری ز۰گی

۰ ا‌ٹ‌ت پ۰ ی۰ی اور سچّی لگن کے ساتھ ساتھ، ہمیں شدی۰ پیار کی بھی ضرورت ہے۰ کہ ہم اپنے ا۰ ا۰ادی چنگاری کو خُدا کے ا۰ی شعلے سے مِلا سکیں۔ پیار وہ طاقت ہے جو آگ کو مزی۰ بھڑکا کر اُسے خُدا کے رُوحانی نوُر میں ب۰ل دیتی ہے۔

سچّے پیار کا حصول

پیار کر۰ اور پیار پ۰ ہو۰ ا۰ن کی ب۰ی۰دی ضرورت ہے۔ ۰ ب۰ ماہرینِ نفسیات ا۰ ا۰ن کی ب۰ی۰دی ضروری۰ت مثلاً خوراک، لباس، گھر اور تحفظ۰ کی ب۰ت کرتے ہیں، تو وہ پیار کی ضرورت کو بھی ب۰ی۰دی ضروری۰ت میں شامل کرتے ہیں۔

عام طور پ۰ لوگ پیار کو بیرونی دُ۰ میں اپنے والدین، رشتہ داروں اور دوستوں میں تلاش کرتے ہیں۔ جوُں جوُں وہ ب۰ے ہوتے ہیں وہ اپنے ساتھیوں سے، شوہر سے، بیوی سے اور بچّوں سے پیار ملنے کی توقع کرتے ہیں۔ قسمتی سے بعض اوقات ز۰گی میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ پیار عارضی ہے۔ تعلقات ب۰لتے ہیں، بچّے کہیں دُور چلے جاتے ہیں، والدین وفات پ۰ جاتے ہیں۔ کسی نہ کسی وقت اس دُ۰ کے پیار کے کھو جانے سے ہمیں دُکھ کا احساس ضرو۰ ہو۰ ہے۔

اکثر دُنیاوی پیار کے کھو جانے پر ہم دلاسہ کے لیے خُدا کی طرف مُڑ جاتے ہیں۔ جب خُدا ہماری پکار سُنتا ہے، تو وہ کسی ایسی ہستی تک پہنچا دیتا ہے، جو ہمیں دِکھا سکے کہ ہمارے باطن میں ہر وقت پیار موجود ہے۔ ایک مُرشدِ کامل ہمیں خُدا کے پیار سے جوڑتا ہے جو کہ ہمیشہ رہنے والا ہے۔

فُقرائے کاملین جو ہر دور میں آتے رہے ہیں اُنھوں نے اِسی پیار کو تلاش کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔ وہ ہمیں مُراقبہ کرنے کا طریقہ سکھاتے ہیں تاکہ ہم اپنے باطن میں خُدا کے پیار کو پا سکیں۔ چونکہ ہم اپنی بیرونی آنکھوں سے خُدا کو نہیں دیکھ سکتے، اِس لیے مُرشدِ کامل ہمیں باطنی آنکھ سے خُدا کو دیکھنے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔ جب ہم رُوحانی راستے پر چلتے ہیں، ہمیں خُدا کے پیار کا تجربہ ہوتا ہے۔ خُدا کو دماغی طور پر سمجھا نہیں جا سکتا۔ خُدا پیار ہے اور ہمارے باطن میں موجود رُوح بھی پیار سے بنی ہے۔ خُدا کو دیکھنے کے لیے ہمیں وہ غلاف اُتارنے ہیں، جو ہمیں خُدا کے پیار کو پانے سے روکتے ہیں۔

جب لوگ مُرشدِ کامل کے پاس آتے ہیں، اُنھیں اس پیار کا تجربہ ہوتا ہے۔ مُرشدِ کامل خُدا کا پیار ہماری طرف بھیجتے ہیں۔ وہ پیار مُرشدِ کامل کی رُوحانی کرنوں کے ذریعے خود بخود ہماری جانب آتا ہے اور ہماری رُوح میں پہنچتا ہے۔

جب ہم کسی دُنیاوی شخص کا لیکچر سُنتے ہیں، ہمیں دماغی علم حاصل ہوتا ہے، ہم کسی خاص موضوع کے متعلق معلومات حاصل کرتے ہیں۔ جب ہم ایک رُوحانی اُستاد (مرشدِ کامل) کے پاس جاتے ہیں تو ہمیں دماغی علم سے کچھ بڑھ کر حاصل ہوتا ہے۔ جہاں ہم الفاظ کے ذریعے دماغی علم حاصل کرتے ہیں، وہیں ہمیں رُوحانی طاقت بھی ملتی ہے۔ مُرشدِ کامل کی آنکھیں خُدا کا رُوحانی پیار بکھیر رہی ہوتی ہیں۔ مُرشدِ کامل کی جسمانی موجودگی میں قدرتی طور پر رُوحانی طاقت کا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ رُوحانی طاقت وہ طاقت ہے، جو ہماری توجہ کو جسم سے اُوپر کی جانب، نقطۂ سویداء پر لے جاتی ہے۔ مُرشدِ

- ۰ پ ک کی توجہ کی رُوحانی طاقت، ہمارے ا ۰ رو ا یۃ ۰ ہلچل پیدا کرتی ۰ ہے کہ ہمارے حواس اس مادّی جسم اور دُ ۰ سے اُو پ ۰ اُٹھ سکیں اور اُن میں رُوحانی وُ ۰ اور ہماری رُوح کا شعور آ سکے۔ یہ خوبصورت اور ۰ و ۰ آ اور رُوحانی طاقت کا تجربہ رُوح کو ۰ قی دیتا ہے۔ ہم رُوحانی خوشی بخشنے والے پیار میں ڈوب جاتے ہیں، جو کہ ہمارے پورے جسم میں سرا یۃ کو جا ۰ ہے۔ ۰ ۰ ہمیں رُوحانی خوشی کا تھوڑا سا تجربہ ہو ۰ ہے ہم اسی کیفیت میں رہنا چاہتے ہیں حتیٰ کہ ہمارا پورا وجود اس سرمستی میں شرابور ہو جا ۰ ہے۔

رُوحانی خوشی ہمارے ۰ کو دُ ۰ کی رُکاوٹوں سے ۰ ہر نکال دیتی ہے، یہ رُکاوٹیں ہمیں اپنے آپ کو جاننے یعنی خود شناسی اور خُدا شناسی سے دُور ۰ ہیں۔ خُدا کے پیار کی یہ مقناطیسی طاقت اتنی طاقت ور ہے کہ یہ ہمیں رُوحانی سرمستی سے بھرپور کر دیتی ہے۔ لوگ مختلف قسم کی دُ ۰ وی تفریحات میں مصروف رہتے ہیں، جن میں نقصان دِہ ۰ آور چیزیں مثلاً ڈر ۰، الکحل، جُوا، اور دوسری ۰ کی عادتیں جو کہ اتنی طاقتور ہیں کہ لوگ ان عادتوں کو قوتِ اِرادی سے نہیں چھوڑ ۰ ۰۔

ذرا سوچیں کہ رُوحانی پیار کی سرمستی کتنی طاقتور ہو گی کہ دُ ۰ وی تفریحات اُس کے مقابلے میں پھیکی اور بے کیف دِکھائی دیتی ہیں۔ دُ ۰ کی کسی بھی تفریح کے مقابلے میں، خُدا کا پیار ز ۰ دہ اطمینان بخش ہے۔

۰ ۰ کرم

۰ ۰ کرم یا ۰ مُرشدِ پ ک کا دیدار اتنا طاقتور ہے کہ جسے اِ ۰ ۰ ر نصیب ہو جائے، وہ دو ۰ رہ پ نے کی آرزو ر ۰ ہے۔ ۰ ۰ اُسے دیدار نہ ملے تو مو ۰ تڑپتا رہتا ہے۔ جس کسی نے بھی اپنے پیارے کی جُدائی پ ئی، جا ۰ ہے کہ ہر لمحہ صدیوں جیسا محسوس ہو ۰ ہے۔ مُرشدِ کامل کے دیدار سے محروم رہنے والا شخص اُس بچّے کی طرح ہے، جسے ماں کے دودھ سے محروم رکھا ۰ ہو، بچّہ اُس وقت ۰ رو ۰ رہتا ہے ۰ ۰ کہ اُسے دودھ

نہ ملے۔ اسی طرح جب دیدار کی خواہش شدید ہو جاتی ہے تو یہ دُنیاوی چیزوں کی خواہش سے ہماری توجہ کو کھینچ کر رُوحانی پیار کی تلاش میں اپنے باطن میں لے جاتی ہے۔

جب ایک مرتبہ ایسی کرم نصیب ہو جاتی ہے تو ہماری توجہ کو باطن میں جانے کے لیے تحریک ملتی ہے، یہی وجہ ہے کہ لوگ دور دراز کے علاقوں سے مُرشدِ کامل کے دیدار کے لیے آتے ہیں، پھر اُن کے دیدار کے لیے گھنٹوں انتظار کرتے ہیں۔ اُن کی رُوحیں پیار کی ایک جھلک پانا چاہتی ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ دُنیا کی ہر چیز تغیر پذیر اور فنا ہونے والی ہے اور ہمیشہ رہنے والا پیار مُرشدِ کامل کے کرم سے حاصل ہوتا ہے۔ پھر وہ لوگ دُنیا کے غلام نہیں رہتے، جو دُنیاوی چیزوں کی خواہش کرتا رہتا ہے۔ وہ اپنے اصلی روپ یعنی رُوح سے باخبر ہو جاتے ہیں، جو خُدا سے ملنا چاہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو رُوح کے حقیقی روپ میں پاتے ہیں جو خُدا کا ہی ایک جُزو ہے، اس لیے وہ خُدا سے دوبارہ جُڑنا چاہتے ہیں۔ وہ رحمت کی بارش کے ذریعے خُدا کے پیار کی جھلک پاتے ہیں۔ رحمت کی بارش اُس شہد کی مانند ہے جو ہماری رُوح کے پیالے میں گر رہا ہو۔ اُس کی مٹھاس ہمارے پورے جسم میں سرایت کر جاتی ہے جو ہمیں ایسی طاقت سے بھر دیتی ہے، جو ہماری رُوح کو اُبھار دیتی ہے۔

کچھ لوگ الکحل اور نشہ آور ڈرگز کے استعمال سے نشہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ وہ سرمستی پانا چاہتے ہیں، لیکن وہ نہیں جانتے کہ الکحل اور ڈرگز کا نشہ اپنے باطن میں خُدا کے پیار کو پانے کے نشہ کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ اس کے علاوہ کیمیائی نشہ زیادہ دیر تک اثر نہیں رکھتا اور اس کے شدید مضر اثرات ہوتے ہیں۔ لیکن خُدا کے پیار کے نشہ میں صرف فائدہ مند اثرات پائے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو ایک مرتبہ خُدا کے پیار کا نشہ مِلا ہے وہ بار بار اُسی حالت کو پانا چاہتے ہیں۔ یہ ہماری رُوح کو اُبھار کر اس مادّی دُنیا سے آگے خوشی کی دُنیا میں لے جاتا ہے۔

یہ کرم جسمانی تجربہ نہیں ہے۔ یہ ایک ایسا نظارہ ہے، جو مُراقبہ کی تحریک دیتا ہے

اور اسے آسان بناتا ہے کیونکہ مَن کو ساکن کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ مُرشدِ پاک کی تحویل دینے والی ... ہمارے دِل اور رُوح کو خُدا کی خوبصورتی پانے کے قابل بنا دیتی ہے۔ اگر ہمیں اُن کی ایسی ایک ... کا تجربہ ہو جائے تو یہ ہماری رُوح کا دروازہ کھول دیتی ہے، جس سے ہم باطن کی دُنیا میں جانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ وہ رُوحیں خوش قسمت ہیں جنھیں یہ بھر پور ... کرم نصیب ہوتی ہے۔

... ہم مُرشدِ پاک کی رُوحانی محفل سے باہر ... ہیں، جہاں اُنھوں نے رُوحانی سرمستی کے دریا بہائے ہوتے ہیں، تو ہم منفی سوچوں سے پاک اور خواہشات سے خالی ہوتے ہیں اور خُدا کے پیار سے بھر پور ہوتے ہیں۔ ہمارے ذہن کی سلیٹ صاف ہو چُکی ہوتی ہے اور ہمارے دِل میں خُدا کی حمد وثنا ہوتی ہے۔

مُرشدِ پاک کی رُوحانی طاقت کی کرنوں سے ہماری کایا پلٹ جاتی ہے، ہم پیار سے بھر جاتے ہیں اور ہر کسی سے پیار کرتے ہیں۔ ہم ایک ایسا ... بن جاتے ہیں جس سے خُدا کا پیار دُنیا میں بہتا ہے۔

مُرشدِ پاک سے جو کچھ ہم سیکھتے ہیں، اُن کے لیے الفاظ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ وہ لمحات ہیں جن میں چار آنکھیں (دو مُرشد پاک کی اور دو مرید کی) مِل کر ایک آنکھ بن جاتی ہے۔ پھر رُوح صرف مرید کے جسم کا حصہ نہیں رہتی۔ رُوح مُرشدِ پاک کی آنکھوں میں غوطہ لگا کر اُن میں تیرنے لگتی ہے۔ چونکہ مُرشدِ پاک خُدا سے جُڑے ہُوئے ہوتے ہیں اس لیے مرید کو بھی رُوحانی تجربات ہوتے ہیں۔ ... یہ ملن ہوتا ہے تو رُوحانی خوشی ملتی ہے۔ یہ رُوحانی پیار کی طاقت ہے کہ ہم میں مزید پیار کو پانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے، یہاں تک کہ ہم اُس سرمستی میں مِل جاتے ہیں، جو ہمیں رُوحانی خوشی سے بھر پور کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خوش نصیب لوگ، مُرشدِ پاک کی صحبت میں ... کا لطف اُٹھاتے ہیں۔ وہ مُرشدِ پاک کی آنکھوں میں پائی جانے والی رُوحانی سرمستی کو پا کر اسے چھوڑنا نہیں چاہتے۔

• •طنی •کرم

ہم رُوحانی پیار کی جھلک ا•پنے •طن میں •ھی • •ہیں۔مرُاقبہ میں مُرشدِ •ک
• کی لطیف نورانی صورت ظاہر ہوتی ہے اور خُدا کا پیار • کرتی ہے۔اُن •کے •طنی •
کرم سے ہماری رُوح روشنی اور آواز کی دھارا کے ذر•یعے •لائی وُ •وَن کو •ر کرتے
ہوئے، حقیقی رُوحانی و • یعنی مقام حق میں داخل ہو جاتی ہے۔

اپنی رُوح کو خُدا سے جوڑنے کے لیے ہمیں خُدا کے •لیے •پ ر • چاہیے۔ہمیں
کئی گھنٹے مُراقبہ میں •ارنے چاہئیں۔• •خُدا سے ملنے کی ہماری خواہش •شدی• اور
خالص ہو جاتی ہے تو خُدا ہماری دعُا قبول کر• ہے۔مُراقبہ کے ذر•یعے •طن میں جا کر
ہماری رُوح خُدا سے ملن کی سچّی خوشی •ئے گی• •ہمارا لمبا سفر مکمل ہو جائے گا۔

• • ہم مُراقبہ کرتے ہیں تو ہمیں سرمستی• • ہوتی ہے۔ہمار• ا•ر رُوحانی خوشی
منتظر ہے جو ہماری رُوح کو اُبھارتی ہے۔کچھ لوگ جو مُراقبہ کو بہتر کرنے کی کوشش کر رہے
ہوں، انھیں اپنے •کو ساکن کر کے اپنی توجہ ا•واو •کی جا• •لے جانے کے لیے کئی
گھنٹے لگ• •ہیں۔مُرشد کامل کی رحمت ایسی ہے کہ• •ہم اُن کی نورانی صورت کو
دیکھتے ہیں تو اس صورت میں اتنی طاقت ہے کہ رُوح کو فوری طور •اُبھار ملتا ہے۔مُرشدِ
• •ک کی •ا• • پیار بھری •فوری طور • •کو روک کر دیتی ہے اور رُوح کو آسانی سے
•اُو• اُٹھنے میں مدد دیتی ہے۔رُوح میں سرمستی آ جاتی ہے اور ہماری توجہ اُو• کی طرف
نقطۂ سیاہ •پہنچ جاتی ہے۔• •کوئی بھی اس حا•• میں مُراقبہ کے لیے بیٹھتا ہے اسے
کامیابی ضرور ملتی ہے۔

وا •محبّت

لوگ ایسا پیار نہیں •• چاہتے جو کہ فانی ہو۔وہ عارضی• • •ی سرسری• •قات نہیں
چاہتے۔وہ ہمیشہ کی• •اور ہمیشہ کی• •قات اور اپنے محبوب سے ملن کی ا•ی حا••• ••

چاہتے ہیں، کیو ۰وہ جا ۰ ہیں کہ اس دُ ۰ میں ہمیشہ رہنے والا پیار نہیں ۰۰ جا سکتا۔ یہاں۰ ۰ کہ اس دُ ۰ میں ۰ ۔ ۰ سے بہترین اور قو ۰ تعلقات ۰ا ۰ نہ ۰ا ۰ دن ختم ہوجا ۰ گے کیو ۰قدرت کا یہی قانون ہے۔ہمارے جسم فنا ہونے والے ہیں۔ کچھ لوگ ۰ا ۰ مہینہ، کچھ ۰ا ۰ سال، کچھ ۰نچ سال، کچھ دس سال، بیس، پچاس اور کچھ سو سال ۰ کچھ اس سے ز۰دہ عرصہ ۰ ز۰ہ رہتے ہیں۔ ۰ ہم ہماری جسمانی مَوت یقینی ہے۔ ۰ ۔ ۰ ہم فانی ز۰گی کی حقیقت کو سمجھتے ہیں تو ہم ایسے پیار کی تلاش کرتے ہیں جو کبھی ختم نہ ہو۔ہم اسے خُدا کے پیار کے سمندر میں تیر کر تلاش کر ۰ ہیں۔

۰ا۰ ۰ دشاہ کی کہانی ہے جس نے مینا ۰زا و سجا۰۔ ۰دشاہ نے اپنی تمام رعا۰ کو ۰ بتا۰ کہ وہ اپنی پسند کی کوئی ۰ا ۰ چیز لے ۰ ہیں۔ ر۰ ۰۰ میں موجود تمام لوگ کوئی قیمتی چیز ۰ اُٹھا۰ چاہتے تھے۔انھوں نے سو۰، ہیرے، مہنگے ملبوسات ۰ کوئی دوسری چیز اُٹھائی۔صرف ۰ا ۰ لڑکی نے کوئی چیز نہ اُٹھائی۔ ۰دشاہ نے دیکھا کہ ۰زار بند ہونے والا ہے۔ وہ لڑکی ۰ کے ۰س پہنچا اور اسے کوئی چیز منتخب کرنے کے لیے کہا۔وہ آ ۰ گے ۰ھی اور اپنا ہاتھ ۰دشاہ کے سر ۰ رکھ د۰ اور اسے اپنے لیے منتخب کیا۔ بھلا کیوں؟

کیو ۰وہ جا ۰ تھی ۰کہ ۰قی تمام چیزیں عارضی ہیں۔ ۰ا ۰ مرتبہ مینا ۰زار ختم ہو جائے گا تو ۰زار میں موجود چیزوں ۰ ۰کوئی رسائی نہ ہو سکے گی۔ ۰دشاہ ایسے کئی ۰زار سجانے کی طاقت ر ۰ ہے۔ ۰دشاہ کو چُن کر اسے میلے میں موجود ہر چیز ۰ ۰ ہمیشہ کی رسائی حاصل ہوگئی۔

اسی طرح ۰ ۔ ۰ ہم خُدا کو پیار کے لیے منتخب کرتے ہیں تو ہم ایسی ہستی سے پیار کرتے ہیں جو ہمیں تمام چیزیں ۰ کر سکتی ہے اور ہمیں کبھی نہیں چھوڑتی۔ یہ عارضی پیار نہیں ہے۔ خُدا لافانی یعنی ہمیشہ رہنے والا ہے۔ ۰ ۔ ۰ ہم خُدا سے پیار کرتے ہیں، تو ہم ایسے محبوب سے پیار کرتے ہیں، جو مَوت کے بعد بھی ہمارے ساتھ رہے گا۔ ہم خُدا کی سلطنت میں داخل ہو کر اپنے محبوبِ حقیقی کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہیں گے۔

پیار کی دُنیا میں رہنا

حضرت دیدار شاہ جی کا ایک شعر ہے:

ہوتی ہیں جہاں امن و مروّت کی ہی باتیں
ہم ایسا محبّت کا نگر ڈھونڈ رہے ہیں

یہ شعر بیان کرتا ہے کہ انسان کس طرح پیار کی دُنیا کی تلاش میں ہے۔ اُس نے بے شمار زندگیاں تکلیفوں میں گزاری ہیں۔ دُنیا کی تمام تکلیفوں کا سامنا کیا ہے۔ وہ نکتہ چینی اور دوسروں کی شکایتیں سُننے سے بیزار ہے، بحث سے تھکا ہوا، نفرت اور تشدّد سے بیزار ہے۔ وہ انا کی جنگوں، طاقت حاصل کرنے کے لیے حکمرانی کی کوشش، علاقائی جنگوں کی دُنیا میں رہتے ہوئے تھک چکا ہے اور پیار کی سرزمین میں رہنا چاہتا ہے۔

انسان ایک ایسی جگہ کی تلاش میں ہے، جہاں امن اور ہمدردی سے گفتگو کی جائے۔ وہ پیارے اور میٹھے بول بولنا اور سُننا چاہتا ہے اور باہمی ہم آہنگی کی صحبت تلاش کرنا چاہتا ہے۔ وہ حیران ہے کہ کیا کہیں ایسی جگہ موجود ہے اور اسے کہاں تلاش کیا جاسکتا ہے؟

ایسی جگہ دُنیا میں کہیں نہیں، یہاں مسائل گفتگو کے علاوہ اور کچھ دِکھائی نہیں دیتا۔ وہ کسی ایسے شخص کی صحبت چاہتا ہے جو پُرسکون ہو۔ وہ ایسی صحبت رُوحانی استاد (مرشدِ کامل) کی صحبت میں تلاش کرسکتا ہے جو خدا کو پہچان چکے ہیں۔ ایسا مُرشدِ کامل پیار سے بھرپور ہوتا ہے، کیونکہ وہ پیار کے سرچشمے یعنی خُدا سے مِل چکا ہوتا ہے۔ اس لیے صرف اُن کی صحبت میں پیار کی باتیں کی جاتی ہیں۔ ایسی محفل میں صرف ہمدردی پائی جاتی ہے۔

جب کوئی شخص مُرشدِ کامل کی محفل میں آتا ہے تو وہ صرف پیار کی دُنیا کا تجربہ کرنا چاہتا ہے اور اِن لمحوں کے کئی مواقع ملتے ہیں جن میں ہم اس پیار کی سرزمین میں پہنچ

سکیں۔

لوگ مُرشدِ پاک کی صحبت کا سکون پانے کے لیے آتے ہیں۔ وہ باتیں کرنے یا گپیں ہانکنے کے لیے نہیں آتے۔ جب وہ مُرشدِ پاک کی موجودگی میں، کسی محفل مثلاً سنگ یا دیدار کے لیے انتظار میں بیٹھے ہوتے ہیں، وہ پیار کے علاوہ کسی اور چیز کے متعلق گفتگو پسند نہیں کرتے۔ اُن میں سے کچھ تو بالکل بھی گفتگو نہیں کرنا چاہتے۔ وہ اپنی ذات میں مگن رہتے ہیں تاکہ وہ مُرشدِ پاک کی کرم اور رُوحانی کو زیادہ سے زیادہ حاصل کر سکیں۔ وہ دُنیاوی باتوں سے اپنی محویت میں خلل اندازی پسند نہیں کرتے۔

اس حوالے سے لیلیٰ نامی ایک شہزادی کا ایک قصہ بیان کیا جاتا ہے، جو ہمیشہ اپنے دُنیاوی محبوب (مجنوں) کے پیار اور اُس کی یاد میں کھوئی رہتی تھی۔ وہ ایک مرتبہ عبادت کے لیے کسی مقدس جگہ پر جا رہی تھی اور مجنوں کے خیالوں میں اتنی مگن تھی کہ اُسے ایک نیک انسان کے مصلّے پر پاؤں دھرنے کا پتہ نہ چل سکا۔ جوں ہی اُس نے مصلّے پر پاؤں رکھا وہ نیک انسان اُٹھا اور اُسے بے ادبی کرنے پر بُرا بھلا کہنے لگا، وہ اس ہنگامے کے باعث اپنے خیالات سے چونکی۔

اُس انسان نے کہا، ''تُم نے مصلّے پر پاؤں دھرنے کی بے ادبی کس طرح کی، جبکہ میں نماز پڑھ رہا تھا۔''

لیلیٰ نے معذرت خواہانہ انداز سے کہا، ''مجھے افسوس ہے کہ میں اپنے دُنیاوی محبوب کے خیالوں میں اتنی مگن تھی کہ مجھے پتہ ہی نہ چلا کہ میں کہاں جا رہی ہوں۔'' لیکن پھر کچھ سوچتے ہوئے اُس نے دانش مندی سے کہا، ''اے نیک انسان! میں حیران ہوں کہ اگر میں اپنے دُنیاوی محبوب کے خیالوں میں اتنی کھوئی ہوئی تھی کہ مجھے پتہ نہ چلا کہ کہاں چل رہی ہوں، لیکن تُم تو خُدا کی یاد میں کھوئے ہوئے تھے، پھر بھی تُم نے مجھے مصلّے پر پاؤں دھرتے کیسے دیکھ لیا؟ اگر تُم واقعی خُدا کی یاد میں کھوئے ہوتے، تو تمہیں میرے آنے کا پتہ ہی نہ چلتا۔''

• اَ •ہم کہانی میں موجود اُس نیک ا •ن، جو خُدا کی یاد میں مگن ہونے کی بجائے دوسروں کے کام پہ تنقید میں دلچسپی لیتا ہے، بننے کی بجائے لیلیٰ جیسے بن جائیں • تب •ہم بھی لیلیٰ کی طرح اپنے محبوبِ حقیقی سے مِل سکیں گے۔

• اَ •ہم پیار کی سرزمین پہ جانا چاہتے ہیں تو ہمیں مُرشدِ پاک کے پاس گزارے گئے وقت کا پورا پورا فائدہ اُٹھانا چاہیے۔ ہمیں پیار کا ایک گھونٹ پینے کے لیے ایک خالی پیالہ بن کر آنا چاہیے۔ مُرشدِ پاک کے ساتھ گزارے جانے والے وقت کو اُن لمحات میں تصوّر کریں جن میں ہم اپنے اندر کے کعبے میں داخل ہوں گے۔ اَ •ہم اپنے • کو ماضی، مستقبل اور دُ • کے خیالات سے پاک کر لیں اور پیار سے لبریز خاموشی کی حالت میں ہوں، تو ہم اُن کی طرف سے بھیجی گئی رحمت کو حاصل کرنے کے قابل ہوں گے۔ تنقید کرنے، شکایت کرنے، غصہ کرنے، لالچ کرنے، تشدّد اور انا کی بجائے ہم عدم تشدّد، ہمدردی اور بے لوث طور • سے رہتے ہیں۔ اَ •ہم خالی پیالہ بن جا •، جو بھرے جانے کا منتظر ہے، اس خاموشی کی حالت میں ہم خود کو رُوحانی خوشی میں تیرتا ہُوا پا • گے۔

متلاشی جا • ہے کہ دُ • کی کوئی بھی چیز اُسے مطمئن نہیں کر سکتی، دُ • کی کوئی بھی چیز ہمیشہ کی سرمستی نہیں دے سکتی۔ اُس نے پوری دُ • میں سچّی خوشی کو تلاش کیا ہے اور اُسے کہیں نہیں پائی اور جا • ہے کہ ہمیشہ کی خوشی صرف رُوحانی پیار میں پائی جاتی ہے۔ پھر متلاشی مُرشدِ کامل کی صحبت تلاش کرتا ہے، جہاں اُسے اُمید کی جھلک دکھائی دیتی ہے اور دُ • وی تکلیفوں سے چھٹکارا ملتا ہے۔

متلاشی مُراقبہ کے ذریعے باطن میں جانے کی اہمیت بھی جا • ہے۔ رُوحانی سفر کا آغاز باطنی روشنی سے ہوتا ہے۔ روشنی میں خود کو جذب کرنے سے ہماری رُوح باطن کی طرف آگے اور مزید رُوحانی بلندیوں تک پہنچتی ہے۔ آ • کار ہم باطنی • روں کو پار کرتے ہوئے مُرشدِ پاک کی نورانی صورت تک پہنچتے ہیں۔ مُرشدِ پاک کی لطیف نورانی

صورت، بیرونی جسمانی صورت جیسی ہوتی ہے، لیکن ز • دہ روشنی بکھیرتی ہے۔ یہ جسمانی صورت سے کہیں ز • دہ سرمستی • کرتی ہے اور وُ • کے غموں سے • ت دِلاتی ہے۔ یہ لطیف نورانی صورت رہنما کے طور پہ ہمیں اپنے ساتھ • طنی سفر پہ لے جاتی ہے اور ہمیں • ا • ی گھر پیار کی وُ • میں پہنچاتی ہے۔

پیار کے سمندر میں تیر •

• • ہم چمکدار، صاف شفاف خُدا کے سمندر میں تیرتے ہیں، تو اپنے اصلی روپ یعنی رُوح کا عکس دیکھ • ہیں۔ کوئی • د وغبار • گندگی اِسے آلودہ نہیں کرتی۔ ہم سمندر کی تہہ میں دیکھ • ہیں کیو • کوئی چیز رُکاوٹ نہیں • جو ہماری توجہ کو • نی کے سکوت سے ہٹا سکے۔ اُس کی پیار بھری لہریں ہم سے ٹکراتی ہیں۔ وہاں ایسی کوئی کشش نہیں جو ہمیں سکون سے دُور لے جائے۔ بیرونی وُ • کی عارضی خوشیوں • کے • عکس ہم خُدا کی رُوحانی خوشی سے لطف ا • وز ہوتے ہیں، بہت ز • دہ پیار کا ہم • کوئی بُوا • نہیں • ہو •۔ • • ہم خُدا کے سمندر میں تیرتے ہیں تو ہمیں سرمستی • ہوتی ہے۔

رُوحانی خوشی کے آبِ حیات کا چشمہ ہمارے • طن میں ہر وقت موجود ہے۔ ہم کسی بھی وقت اس میں غوطہ لگا • ہیں۔ • • ہم اِس • لاب میں اُ • تے ہیں تو • یشانیوں سے آزاد ہو جاتے ہیں، ہم مکمل طور • پُرسکون ہو جاتے ہیں۔ اُس کا تسکین بخش • نی ہمیں • چھو • ہے اور جسمانی اور ذہنی • یشانیوں کو بہا کر لے جا • ہے۔ • • ہماری رُوح اس چشمے میں غسل کرتی ہے تو یہ رُوحانی خوشی ہمارے دماغ اور جسم میں سرا • کر جاتی ہے۔ • قابو میں آ جا • ہے اور ہمارے رُوحانی سکون میں خلل نہیں ڈالتا۔

• • دی طور • لفظ 'سپا' (spa) کا مطلب • ہے • نی میں جا •۔ چھٹی کے دِن لوگ اکثر 'سپا' میں جا • پسند کرتے ہیں • اور • لاب میں تیرتے • پُرسکون ہونے کے • لیے • م • نی کے • • میں • • ہیں۔ ہمارے • طن میں اپنا 'سپا' • چشمہ موجود ہے، جسے خُدا کی

طرف ہسے پ‌نی ملتا ہے، جو ہماری رُوح کوتسکین بخشتا ہے۔ ۔ ہماری رُوح پُرسکون ہوتی ہےتو جسم اور بھی آرام کی حا میں ہوتے ہیں۔

اَ یہ رُوحانی چشمہ ہر وقت ہمارے بطن میں موجود ہے، تو ہم اِس میں تیرتے کیوں نہین؟ قسمتی سے ہم کےساتھ تیر رہے ہیں۔ کےساتھ تیرنے کا مطلب ہے کہ ہم شارک مچھلیوں کے ساتھ تیر رہے ہیں۔ اس کا مقصد ہمیں غرق کرنا ہے۔ اَ ہم کے ساتھ تیرنا چاہیں تو خالص پیار کا چشمہ میلا ہو جاتا ہے۔ پُرسکون پ‌نی کیچڑ بھرے سوراخ میں بدل جاتا ہے۔ یہ کیچڑ بھاری، چپکنے والا اور گاڑھا ہوتا ہے اور ہمیں اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔

میں ایک بچہ تھا، اچانک ایک دلدل میں پھنس گیا۔ یہ ایک خوفناک تجربہ تھا، میں اپنے جسم کومزید نیچے کیچڑ میں دھنستا دیکھ رہا تھا۔ کسی شخص نے مجھے دیکھا اور کھینچ کر باہر نکالی دیا۔ ہم کے ساتھ تالاب میں تیرتے ہین تو بالکل ایسا ہی ہوتا ہے۔ یہ کیچڑ ہمیں نیچے کی طرف دھکیلتا ہے اور بعض اوقات خود ہم باہر نہیں آتے۔

کس چیز نے اس چشمے کو میلا کیا ہے؟ خواہشات سے بھرا ہوا ہے۔ یہ خواہشات ہمیں انا، ہوس، غصہ، لگاؤ، اور لالچ کی طرف لے جاتی ہیں۔ ہمارا چشمہ خواہشات سے بھرا ہُوا ہو، ہم مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے مسائل کا بوجھ بڑھ جاتا ہے اور ہماری زندگی، تناؤ اور پریشانیوں سے بھر جاتی ہے۔ اس لیے کے ساتھ تیرنے کی بجائے ہمیں خُدا کے ساتھ تیرنا چاہیے۔ ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہم مطمئن ہوتے ہیں۔ ہمیں خُدا سے پیار ہو جاتا ہے اور ہماری انا ختم ہو جاتی ہے۔ ہم اُن لوگوں جیسے بن جاتے ہیں جو پیار میں کھو کر اپنا آپ بھول جاتے ہیں۔ ہم اپنے آپ کو خُدا میں اتنا کھو دیتے ہیں کہ ہماری اپنی ذات باقی نہیں رہتی اور ہم خُدا سے مِل جاتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ ایک مرتبہ نمک کی ایک گُڑیا سمندر میں نہانے کے لیے گئی، جوں ہی

اُس نے سمندر میں قدم رکھا وہ سمندر میں گھُل گئی اور سمندر کا حصہ بن گئی۔ جب ہم خُدا میں مِل جاتے ہیں تو ہم اُس نمک کی ڈلی جیسے ہو جاتے ہیں۔ ہم خُدا کے سمندر میں غوطہ لگاتے ہیں اور اُسی میں مِل جاتے ہیں، اپنے آپ کو سرمستی میں کھو دیتے ہیں۔ یہ ہماری ذات کا فنا ہونا نہیں، بلکہ ہماری ذات کا پھیلاؤ ہے کہ وہ خُدا سے جُڑ سکے اور اسی طور پر لامحدود رُوحانی خوشی اور پیار سے بھر جائے۔

جب ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہمیں دُنیا کی کسی خوشی کو پانے کی خواہش نہیں رہتی کیونکہ خُدا کا پیار ہماری تکمیل کرتا ہے۔ یہ خوشی جو خُدا کے ساتھ تیرنے سے رُوح کو ملتی ہے وہ دُنیاوی تسکین کے مقابلے میں ہزاروں گُنا زیادہ ہے۔ جب ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں، ہم سکون سے بھر جاتے ہیں۔ ہمارے پاس دوسروں کا جائزہ لینے کے لیے کوئی وقت یا دلچسپی نہیں ہوتی، کیونکہ ہماری پوری توجہ اپنے محبوبِ حقیقی کے ساتھ ہونے پر مرکوز رہتی ہے۔

حضرت دیدارشاہ جی کا ایک شعر اس کیفیت کو یوں بیان کرتا ہے:

اُس کو فرصت ہی کہاں، حال پہ اَوروں کے ہنسے
اپنے ہی حال پہ دیوانے کو خنداں دِیکھا

جب ہم خُدا کے ساتھ تیرتے ہیں ہم ہر چیز پاتے ہیں اور مطمئن ہوتے ہیں۔ دُنیا کی کوئی چیز خُدا کے ساتھ تیرنے کی سرمستی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ہمارا پورا جسم رُوح کی گہرائیوں تک، خُدا کے پیار اور ملن سے وَجد کے عالم میں ہوتا ہے۔ کون اپنے آپ کو پیار کے اس لامحدود سمندر سے الگ کرنا چاہے گا؟ دُنیا کی کوئی خواہش ہمیں اس خوشی کے عالم سے باہر نہیں کھینچ سکتی۔ ہمیں یقین ہوتا ہے کہ دُنیا کا ہر شخص اور تمام چیزیں فنا ہونے والی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک دن ہمیں مرنا ہے یا جن سے ہم پیار کرتے ہیں وہ مر جائیں گے۔ صرف رُوح اور خُدا ہمیشہ رہیں گے۔ جب ہم اس فانی دُنیا سے اپنا لگاؤ یا وابستگی ختم کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو خُدا سے جوڑتے ہیں تو ہمیں ایسی خوشی

ملتی ہے۔ ہم جا ہیں کہ ہم خُدا سے پیار کرتے ہیں تو ہم ایسے محبوب کے ساتھ ہوتے ہیں جو ہمیشہ ساتھ رہے گا۔

ہم چاہیں خُدا کے ساتھ تیر ہیں۔ خُدا نے مُرشدِ ک کو ہمیں سکھانے کے لیے بھیجا ہے کہ خوشی کے سمندر میں کیسے تیرتے ہیں۔ ہم مُراقبہ کے ذریعے ایسا کر ہیں۔ مُراقبہ صرف ای میکینکل عمل نہیں کہ خوشی کے لاب میں غوطہ لگا ہے۔ ہم اپنی توجّہ کو پیار کے چشمے میں دونوں بھنوؤں کے درمیان مرکوز کرتے ہیں اور طن میں غوطہ لگاتے ہیں۔ ساکن کے ساتھ ہم محبوبِ حقیقی کے سکون بخش پنی میں ڈُبکی لگاتے ہیں اور وَ کی کیفیت میں ہوتے ہیں۔

ای مرتبہ ای ارسیدہ رگ نے اپنے مری سے کہا "ا خوشی کا ای سمندر ہے تم اس میں غوطہ لگا چاہتے ہو؟"

مری نے کہا، "کیسے؟"

رگ نے جواب دی، "ا شہد کا پیالہ ہو اور تم ای مکھّی ہو تو تم شہد کھانے کے لیے کہاں بیٹھو گے؟"

مری نے کہا، "میں شہد کے کنارے پ بیٹھوں گا۔"

رگ نے اُس سے پوچھا، "تم کنارے پ کیوں بیٹھو گے؟"

مری نے کہا "ا ر جاؤں گا تو میں ڈوب کر مر جاؤں گا۔"

رگ نے جواب دی، "لیکن خُدا کے سمندر میں موت کا کوئی خوف نہیں۔ یہ اَ ی سمندر ہے۔ اس میں ڈُبکی لگانے سے ہم لافانی ہو جاتے ہیں۔ اس میں ڈُبکی لگاؤ۔ خُدا کے سمندر میں ڈُبکی لگانے سے ہم اپنا شعور نہیں کھوتے، کنارے پ مت بیٹھو، بلکہ ڈُبکی لگاؤ۔"

مُراقبہ کے ذریعے ہم سمندر کی تہہ میں ڈُبکی لگاتے ہیں اور پیار کے سمندر میں مِل جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ ہم مراقبہ میں نہیں ہوتے ہم سرمستی میں تیر ہیں۔ بھلا کیسے؟

ہم اپنی توجّہ کو دن رات اپنے محبوبِ حقیقی پر مرکوز رکھتے ہیں۔ گاڑی چلاتے ہوئے، اپنے جسم اور ہاتھوں سے کام کرتے ہوئے، کھانا پکاتے ہوئے، کھانا کھاتے ہوئے، ورزش کرتے ہوئے یا کوئی بھی دُوسرا کام کرتے ہوئے ہم خُدا کو یاد کرتے ہیں۔ جب ہم ست سنگ میں جاتے ہیں، اگر ہم میں اشتیاق، پذیرائی اور قبولیت کی صلاحیت ہو تو ہم رُوحانی پیار کے چشمے کو اپنے باطن میں بہنے دیتے ہیں۔ خُدا کے ساتھ تیرنے سے ہم پیار سے بھر جائیں گے اور ہم عدم تشدّد، سچائی، پاکیزگی، عاجزی اور بے لوث خدمت کا نمونہ بن جائیں گے۔ خُدا کے تالاب میں غوطہ لگانے سے ہم ہمیشہ کی خوشی پائیں گے۔

ذاتی غور و فکر

زندگی کے اُن لمحات پر غور و فکر کیجیے جب آپ نے پیار کا احساس کیا ہو۔ غور کیجیے کہ اگر آپ اُس حالت میں ہمیشہ کے لیے رہ سکیں، تو آپ کی زندگی کتنی خوشحال ہو گی۔ ماورائی پیار سے رُوح کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے مُراقبہ میں بیٹھیے۔

11

• دا• کے تئیں شکرَ •اری

• . • ہم کردار ہوتے ہیں• ا یِ •سچّی لگن و • ہیں اور پیار سے ز•گیَ •ارتے ہیں ملتو ا •ی لَو ہماری رُوح میں روشن رہتی ہے۔ خُدا کا شکر ادا کر کے اِسے مز ی• لگا • جا سکتا ہے۔ شکرَ •اری ا یِ •و •تحفہ ہے، جو خُدا ہمیں رُوحانی •قّی کے لیے • کر• ہے۔

خُدا سے کی گئی دُعا •

• ا یِ •فلم میں ا یِ •شخص کو خُدا کا کام سنبھالنے کا موقع ملتا ہے۔ اُسے جلد ہی پتہ چلتا ہے کہ خُدا کی طرف ہر وقت لاتعداد شکایتوں اور لاکھوں لوگوں کی ا یِ •ہی وقت میں کئی چیزوں کے متعلق دُعا • مانگنے کی بوچھاڑ ہوتی رہتی ہے۔ درحقیقت اِس مزاحیہ فلم میں • . • خُدا ای-میل • • کر• ہے تو وہاں لاکھوں کی تعداد میں درخواستوں اور شکایتوں کے ای-میل پیغامات موجود ہوتے ہیں۔ صرف چند پیغامات تھے، جن میں نعمتوں • خُدا کا شکر ادا کیاَ • تھا۔

• اَ •چہ یہ ا یِ • دِلچسپ کہانی ہے، لیکن اِس میں سچّائی بیان کی گئی ہے۔ ہم خُدا کی • • کردہ نعمتوں سے ز•دہ اُن چیزوں پ• اپنی توجہ مرکوز و • ہیں، جو ہمیں خُدا نے • نہیں کیں۔ و اَ • ہمیں خُدا کی • • کردہ نعمتوں پ•، اُس کے شکرانے کے لیے ا یِ • نوٹ

•تجربہ کو • پا•ے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ خُدا نے ہمیں بہت کچھ • کیا ہے۔

خُدا کے متعلق ا•ی • کہانی ہے، جس میں خُدا نے دو فرشتوں کو • •نوں کی دُعا • •ن• کے لیے زمین پ• بھیجا• ا•ی •فرشتے کو حُکم دی• •ی• کہ وہ خُدا سے کی گئی درخواستوں کی دُعا • •جمع کرے۔

دوسرے کو شکرانے کی دُعا • جمع کرنے کا حُکم •۔ دونوں فرشتوں کو دُعا • جمع کرنے کے لیے ب•ی ب•ی ٹوکری•ں دے کر زمین پ• اپنا کام کرنے کے لیے بھیج دی• •ی•۔ اُنھوں نے ا•ی • ماہ بعد ا•ی • دوسرے سے ملنے کا وعدہ کیا۔ جو فرشتہ خُدا سے کوئی چیز مانگنے کی دُعا • • جمع کر رہا تھا، بہت مصروف ہو•ی•۔ بہت سے لوگ خُدا سے دُعا کر رہے تھے کہ ہمیں دو••• کمانے میں مدد فرما•ی• • •پھاڑ کر دو ••• سے نواز۔ کچھ لوگ اپنی بیماری سے شفا کے لیے دُعا کر رہے تھے۔ بہت سے لوگ اپنے بچّوں، بیوی، شوہر، والدین •عز•ی•، رشتہ داروں اور دوستوں کی صحت کی بہتری کے لیے دُعا کر رہے تھے۔ فرشتے •نے •• •یکمپیوٹ•، قیمتی جیولری، مہنگے ملبوسات اور نئے کھلونوں کے لیے کی گئی دُعا • بھی جمع کیں۔ مختلف چیزوں کے لیے کی گئی دُعاؤں کی تعداد بہت ز•ی•دہ تھی۔ فرشتے نے اپنے ساتھی فرشتے سے رابطہ کیا اور پوچھا، ''کیا دُعاؤں کی ٹوکری بھر چکی ہے؟''

اِسی دوران دوسرے فرشتے نے دُور دراز کے مقامات کا سفر کیا • کہ اپنی ٹوکری کو شکرانے کی دُعاؤں سے بھر سکے • ا•ی • دِن •ر•را، دو دِن •ر•رے، تیسرا دِن بھی •ر•ی• لیکن اُس نے شکرانے کی کوئی دُعا نہ سُنی۔ فرشتہ نوجوانوں، بوڑھوں، مردوں، عورتوں، تمام ممالک کے لوگوں، تمام مذاہب اور ہر طرح کے معاشی حالات و • •والے لوگوں •کے •پ•س •ی•۔ لیکن پھر بھی اُسے شکرانے کی کوئی دُعا سُنائی نہ دی۔ تمام دُعا • • جو اُس فرشتے نے سُنیں وہ مختلف چیزیں مانگنے کے لیے کی جانے والی دُعا • تھیں۔ اُس فرشتے نے اپنے ساتھی فرشتے سے رابطہ کیا • کہ پتہ چلے کہ کیا اُس فرشتے کی ٹوکری دُعاؤں سے بھر گئی ہے۔

فرشتے نے جواب دیا، ''ہاں، میں نے نہ صرف ایک ٹوکری بلکہ ایک ٹرک بھر لیا ہے۔''

ایک مہینے کے بعد دونوں فرشتے اپنا مشن مکمل کر کے خُدا کے پاس واپس جانے کے لیے تیار ہو گئے۔ مختلف چیزوں کے لیے دُعا جمع کرنے والے فرشتے کا ٹرک بھرا ہُوا تھا۔ جب اُن کے واپس جانے کا وقت آیا تو شکرانے کی دُعا جمع کرنے والے فرشتے کے پاس صِرف چند ہی دُعا تھیں۔

جب خُدا کے سامنے یہ دُعا رکھی گئیں تو خُدا نے ایک سرد آہ بھری، ''یہ کچھ نہیں ہے۔'' خُدا نے کہا ''اب تمہیں پتا ہو گا کہ خُدا کیسا ہے؟'' لوگ ہر وقت مجھ سے کچھ نہ کچھ مانگتے رہتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ وہ کم از کم مجھے یاد تو کرتے ہیں، لیکن صرف چند لوگ ہی میرا شکر ادا کرتے ہیں۔''

یہ کہانی انسان کی حالت بیان کرتی ہے۔ لوگ دوسروں سے اپنا کام کرنے کی درخواست کرتے ہیں، لیکن کتنے لوگ اُتنا ہی وقت دوسروں کا شکریہ ادا کرنے کے لیے بھی نکالتے ہیں؟ اسی طرح ہم خُدا سے اپنی ضرورت کی چیزوں کی دُعا کرتے ہیں۔ ہم میں سے کتنے لوگ خُدا کا شکر ادا کرنے کے لیے وقت نکالتے ہیں؟

ڈاک خانے میں کرسمس سے پہلے سانتا کلاز کو لکھے گئے بچّوں کے کتنے خطوط موصول ہوتے ہیں، لیکن کرسمس کے بعد بچّے سانتا کے تحائف کے لیے شکریہ ادا کرنے کا کوئی خط نہیں بھیجتے۔

خُدا کے تحفے

آیئے مل کر دوبارہ اُن تمام چیزوں کو گنیں، جن کے لیے ہمیں داتا یعنی خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ پہلی بات یہ ہے کہ ہم بہت خوش قسمت ہیں کہ ہماری رُوح کو انسانی جسم میں پیدا کیا گیا ہے۔ اگر ہم اپنے اِرد گرد مختلف اقسام کی زندگیوں کا جائزہ لیں تو

ہمیں پتہ چلے گا کہ اُن کی ز•گی کی بقا کتنی مشکل ہے۔ اُنھیں اپنی ز•گی میں موسمی سختیوں
سے بچنے کے لیے پناہ گاہ کی تلاش ہوتی ہے اور شکار کیے جانے کے خوف مین ز•گی
•َ•ارنی پڑتی ہے۔ اَ•چہ بہت سے لوگ اپنے پلتو جانوروں کے ساتھ گھر کے افراد کی
طرح سلوک کرتے ہیں، لیکن پلتو جانور بھی قید ہوتے ہیں۔ اَ•چہ موجودہ دَور میں
پلتو جانوروں کے لیے بیوٹی پارلر، ڈاکٹر اور یوگا کلاسز ہوتی ہیں، لیکن جانوروں میں
شعور کی کمی ہے کیو•وہ نہیں جان• •کہ وہ کون ہیں۔ ا•ن میں شعور پ•جا•ہے، •کہ
وہ جان سکے کہ اُس کی حقیقت کیا ہے۔ جانوروں کے احساسات محدود ہیں اور اپنی بقا
کے متعلق شعور نہیں ہو•، وہ غور و فکر نہیں کر••کہ وہ کون ہیں؟ وہ یہاں کیوں ہیں؟
اور وہ کہاں جا•گے؟ ہم خوش قسمت ہیں کہ ہمیں ا•نی جسم •کیا َ•ہے، جس
میں ہم اپنے آپ کو اور خُدا کو جان••ہیں۔ اس ا•نی جسم کے لیے ہمیں خُدا کا شکر
ادا کر• چاہیے۔

ہم میں سے کتنے لوگ اپنی صحت کے لیے خُدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ •.• ہم کسی
شدی• بیماری میں مبتلا ہوں • کوئی حادثہ پیش آئے اور تکلیف میں ہوں، تو ہم خُدا سے
بلند آواز میں مدد کے لیے دُعا کرتے ہیں کہ ہمیں تکلیف سے •ت دے اور صحت مند
کر دے۔ لیکن ہم میں سے کتنے ہیں جو اپنی صحت پ• خُدا کے شکرانے کے لیے دُعا
کرتے ہیں۔ •.• ہماری تکلیف • بیماری ختم ہو جاتی ہے، ہم کہتے ہیں، ''اے خُدا تیرا
شکر ہے۔'' لیکن اُس کے بعد ہم میں سے اکثر ہر روز خُدا کا شکر ادا نہیں کرتے کہ اب
ہم صحت مند ہیں۔

ا• •صوفی •رگ عورت رابعہ بصری کو ا• •شخص ملنے کے لیے آ• جس نے سر پ•
•پٹّی •ھ رکھی تھی۔ •.• اُس نے خُدا کے آگے تکلیف کے لیے آہ و زاری کی تو صوفی
•رگ عورت نے پوچھا کہ اُسے کیا تکلیف ہے؟ اُس نے جواب دی• کہ اُس کے سر میں
درد ہے۔

رابعہ بصری نے پوچھا، ''تمہیں کتنے عرصے سے سر درد ہے؟''

اُس نے جواب دیا کہ اُسے ایک دِن سے یہ تکلیف ہے۔

رابعہ بصری نے اُس سے پوچھا، ''تمہاری زندگی میں کتنے دِن ایسے گزرے ہیں جن میں سر درد نہ تھا۔''

اُس شخص نے جواب دیا، ''اِس سے پہلے کبھی اُسے سر درد نہیں ہُوا۔''

رابعہ بصری نے دانشمندی سے جواب دیا، ''ایک دِن تمہارے سر میں درد ہُوا، تم خُدا سے شکایت کرنے لگے، اگرچہ تمہاری زندگی میں ہزاروں دِن ایسے گزرے ہیں جب تمہیں سر درد نہ تھا، کیا تُم نے اُن دِنوں میں کبھی خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟''

ہم محسوس کرتے ہیں کہ خُدا موجود ہے۔ جب ہر چیز ہماری مرضی کے مطابق ہورہی ہو، ہم خُدا کی طرف سے عطا کردہ نعمتوں مثلاً جسمانی، دماغی اور جذباتی تحائف کو نظرانداز کردیتے ہیں۔ اگر کوئی چیز ہماری مرضی کے برخلاف ہو، تو ہم بھُول جاتے ہیں کہ ہمیں ہر چیز خُدا کی طرف سے عطا ہوتی ہے۔ بلکہ ہم شرط رکھتے ہیں کہ ہم خُدا پر اُسی صورت میں یقین کریں گے اگر ہماری مرضی کی چیزیں ہمیں ملتی رہیں۔ جو کچھ خُدا نے ہمیں عطا کیا ہے اسے طے شدہ اور قسمت کا لکھا سمجھتے ہیں اور جو کچھ خُدا نے نہیں دیا، اس پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔

ہوسکتا ہے کہ ہمیں پچیس سال ملازمت ملتی رہی ہو، اگر ایک مرتبہ کمپنی کے نقصان کے سبب ہم بے روزگار ہو گئے، تو ہم کہتے ہیں خُدا کہیں نہیں ہے۔ ہمارے پچاس سال تک اچھے خاندانی تعلقات رہے ہوں لیکن جب کوئی ایک فرد وفات پا جاتا ہے، ہم بھول جاتے ہیں کہ کتنا عرصہ ہم نے اُس کی صحبت سے لُطف اُٹھایا اور خُدا کو الزام دیتے ہیں کہ ہماری زندگی میں کبھی کچھ بھی اچھا نہیں ہُوا۔ خواہ ہم چالیس سال تک صحت مند رہے ہوں، اگر ہمیں شدید تکلیف ہو، ہم کہتے ہیں، ''میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے، خُدا کہیں نہیں ہے۔'' خواہ ہم تمام کھیلوں میں جیتتے رہے ہوں لیکن ایک میں

ہارنے سے ہم کہتے ہیں،" ••امیرا خیال نہیں ر ••ے"، ••ا کی حا ••کا ا••ازہ لگا • ۔ جو کچھ ہمیں • کیا • ہے ا • ا • چیز • کام •اب ہو جائے ہم خُدا کو الزام دیتے ہیں۔آپ کیا خیال ہے • • ہم ایسا کرتے ہیں خُدا کو کیسا محسوس ہو• ہو گا؟ صرف چندلوگ ہی ایسے ہیں جو • کی گئی نعمتوں • ••ا کا شکرادا کرتے ہیں اور ا • کوئی مشکل بھی پیش آجائے تو وہ خُدا سے کہتے ہیں،"اے خُدا یہ بھی ٹھیک ہے۔ میں اب بھی تم سے پیار کر• ہوں۔ میں تمہارا شکر •ار ہوں اور جا • ہوں کہ تم میرے ساتھ ہو، جو کچھ ہوا ہے میری بہتری کے لیے ہوا ہو گا • پھر میرے کیے گئے اعمال کی وجہ سے •ہے • یہ فطرت اور ز••گی کا حصہ ہے، اور تیری رضا کے مطابق •لکل ٹھیک ہے۔" کتنے لوگ ہیں جو اس طر • سے خُدا کا شکرادا کرتے ہیں؟

کچھ لوگ ایسے ہیں جو شد• تکلیف سے دوچار ہوتے ہیں، لیکن شکر •ار ہوتے ہیں اور ان دنوں کے لیے خُدا کا شکرادا کرتے ہیں • • انہیں کوئی تکلیف نہ تھی۔ ز•دہ •لوگ اچھی صحت کو قسمت کا لکھا سمجھتے ہیں۔ اس لیے ا • ہمیں کوئی جسمانی •یشانی ہو • کسی درد کے ساتھ جینا • ے • بھی ا • ہم ز••گی میں جو کچھ بھی کر • • چاہے یہ صبح کے وقت اُٹھنا ہو • کام • جا• ہو • ز••گی میں تفریح کے لیے چند لمحوں کا ملنا ہو اس کے لیے ہمیں خُدا کا شکرادا کر• چاہیے • ا • ہم جسمانی حا •• کے متعلق خُدا سے شکا•• کرنے میں وقت •ارتے ہیں • • کہ ہم اب بھی کام کر• • ہوں تو ہمیں ان لوگوں کی طرف دیکھنا چاہیے جو شد• معذوری کے •• •• دوسروں • انحصار کرتے ہیں اور اپنی حا •• کا دو•رہ جا•ہ لیں، تو پھر یقیناً ہم شکر •ار ہوں گے۔ کچھ لوگ معذوری کے •وجود بہت شکر •ار ہوتے ہیں کہ وہ ز••ہ ہیں • اُن کی تکلیف بہت شد• نہیں ہے۔ وہ خُدا کی • کردہ نعمتوں • شکر •ار ہوتے ہیں، آیئے! اپنی صحت کے لیے خُدا کا شکرادا کریں اور شکر •ار ہوں کہ ہماری تکلیف اتنی شد• نہیں جتنی کہ ہو سکتی تھی۔ ہر روز • • ہم اپنا کام کرنے کے قابل ہوں، اپنے خا••ان اور دوستوں کے ساتھ لطف اُٹھا سکیں

اور مُراقبہ کر سکیں ہمیں خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

ہمیں اپنی تعلیم کے لیے خُدا کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ تعلیم ہمیں زندگی اور روزگار کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ تعلیم ہمیں اپنی پسند کے مضامین کا انتخاب کرنے اور جس شعبے میں ہم مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں، اُس کے انتخاب کا موقع دیتی ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو تعلیم یافتہ نہ ہونے کی وجہ سے کسی خاص شعبے کا انتخاب نہیں کر سکتے اور جو بھی کام اُنھیں مِل جائے، وہی کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے روزانہ اپنی تعلیم اور اُس سے ملنے والی مدد کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔

کیا ہم نے کبھی اپنے خاوند یا بیوی، اپنے والدین اور اپنے بچّوں کے لیے خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟ ہم ہر روز اپنے خاندان کے افراد سے شکایت کا بہانہ ڈھونڈتے ہیں لیکن کم ہی سمجھتے ہیں کہ خاندان کا ہونا کتنا اہم ہے۔ کچھ لوگ شاید اب تنہا رہ رہے ہوں، لیکن جب وہ جوان تھے، وہ خاندان کے ساتھ رہتے تھے۔ ذرا سوچیں کہ والدین، خیال رکھنے والے عزیز رشتہ داروں اور شریکِ حیات کے بغیر زندگی کتنی مشکل ہو گی۔ دوست کسی حد تک ہماری مدد کر سکتے ہیں، لیکن خاندان کے افراد ہر مشکل وقت میں ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ جب ہم بیمار ہوں وہ ہماری مدد کرتے ہیں، جب ہمارے پاس رقم نہ ہو وہ ہماری مدد کرتے ہیں، وہ ہمارے مسائل کو سنتے اور اُن کے حل میں مدد کرتے ہیں۔ ہم اکثر خاندان کے افراد کے متعلق خُدا سے شکایت کرتے ہیں، لیکن ہم میں سے کتنے لوگ خاندان کے ہونے پر خُدا کے شکر گزار ہیں؟ اکثر ہم خاندان کے کسی ایک فرد کے مرنے یا دُور ہو جانے پر اُس کی قدر کرتے ہیں۔ آیئے! اپنے خاندان کے لیے خُدا کا شکر ادا کرنے کا وقت نکالیں اور اُنھیں (خاندان کے افراد کو) بھی دِکھائیں کہ ہم اُن کی کتنی قدر کرتے ہیں۔ ذرا یاد کریں آخری مرتبہ کب ہم نے اپنے پیاروں کو بتایا تھا کہ ہم اُن سے پیار کرتے اور اُن کی قدر کرتے ہیں؟ آیئے ہم اپنے خاندانی تعلقات کا شکرانہ اُس فرشتے کی ٹوکری میں ڈالیں جو شکرانے کی دُعائیں

جم کر رہا ہے۔

تسلیم و رضا میں •قی اُسی وقت ہوتی ہے• • ہم • کردہ سبھی تحفوں اور امداد کی قدر کریں۔

خُدا کے جسمانی تحفے

ہم خُدا کی طرف سے • کردہ جسمانی تحفے سے شروع کرتے ہیں۔ ہر روز سورج •ع ہو•ہے • کہ کائنات کو روشن کرے اور ہم دیکھ سکیں۔ سورج ہمیں حرارت دیتا ہے، پودوں کی نشوو• کر• ہے جن سے ہمیں خوراک ملتی ہے۔ خُدا نے ہمیں فطرت سے نوازا ہے جس میں کھانے کے لیے خوراک اور• •کے •لیے •نی کی بہتات ہے۔ قدرتی چکر خوراک•اور •نی کی ضرورت کو پھر سے پورا کر دیتے ہیں۔ ذرا سوچیں، کتنے کروڑوں سالوں سے یہ کائنات موجود ہے اور کروڑوں•جا••اروں نے اس زمین سے •نی اور خوراک حاصل کی ہے، لیکن پھر بھی •نی اور خوراک کی کبھی •نہیں ہُوئی۔ اسی طرح ہوا کی رسد، کروڑوں سالوں سے ز•گی کو •قرار رکھے ہوئے ہے۔ ذرا سوچیں کہ کتنے •جا••ار ہوا سے آکسیجن حاصل کر کے سانس • • ہیں اور اس میں کبھی کمی نہیں ہوئی، پودے مسلسل ہوا میں آکسیجن پہنچاتے رہتے ہیں کیو •• •نوں اور جانوروں کے ذریعے خارج کی گئی کاربن ڈائی آکسائیڈ • • ہیں۔ خُدا نے کتنا •شا••او •م بنا• ہے۔ یہ صرف چند چیزیں ہیں جن کے لیے ہم روزانہ خُدا کا شکر ادا کر• • ہیں۔

ہمیں خُدا کا شکر ادا کر• چاہیے کہ ایسے •م بنائے گئے ہیں جن سے خوراک دُکانوں کے •ورک کے ذریعے ہمارے گھر• •پہنچتی ہے۔ محنت کو تقسیم کر دی• • ہے، اس لیے ہمیں اپنی خوراک خود نہیں اُ گا• • تی۔ • •ں کے ذریعے • • کے صاف •نی کو ہمارے گھر• •پہنچا• جا• ہے۔ سیوریج سسٹم کے ذریعے فضلات کو •ہر ••دی• جا• ہے• •ں کی • •د نے ہماری ز•گی کو آسان •بنا دی• ہے۔ اِن میں سے بہت سے

آلات بجلی سے چلتے ہیں۔ یہ بجلی ایک بجلی گھر سے ہمارے گھروں تک پہنچائی جاتی ہے۔ ہمارے پاس ٹیلی فون، ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر ہیں جو تار کے بغیر نشریات پہنچاتے ہیں۔ ہر روز ہم ان ایجادات کے لیے خُدا کا شکر ادا کرتے ہیں، جنھوں نے ہماری زندگی کو آسان بنا دیا ہے۔ تیز ترین ذرائع ابلاغ سے فوری رابطے ہوتے ہیں۔ وہ دِن گئے جب ایک خط کو ڈاک کے ذریعے پیدل، گھوڑے یا کسی سُست رفتار کشتی کے ذریعے سمندر پار بھیجا جاتا تھا، جس کو پہنچنے کے لیے کئی دِن، ہفتے اور مہینے لگتے تھے۔ اب ہم ای-میل، لکھے گئے پیغام، فیکس اور ٹیلی فون کے ذریعے فوری رابطہ کرتے ہیں۔

ہمیں حیران کن طبّی انقلاب کے لیے خُدا کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ بہت سے لوگ ادویات کے ذریعے اپنی صحت برقرار رکھتے ہیں، جن میں ایلوپیتھک، نیچرو پیتھک، آیوویدک، ہومیو پیتھک اور دوسرے ذرائع ہیں۔ اگر ہم اپنی زندگی کے متعلق سوچیں تو معلوم ہوتا کہ ہم زیادہ تر ہم صحت مند تھے یا قابلِ برداشت تکلیف کی حالت میں تھے، اس لیے ہم اپنے کام کے لیے جاتے اور کام سرانجام دیتے رہتے تھے۔ اگرچہ کچھ لمحات ایسے بھی ہوں گے، جن میں ہم ناقابلِ برداشت تکلیف میں مبتلا ہوں گے، لیکن یہ لمحات، صحت مندی یا قابلِ برداشت تکلیف کے مقابلے میں بہت مختصر ہوں گے۔ بہت سے ڈاکٹر اور ادویات ہمیں شدید تکلیف سے نجات میں مدد گار ہیں۔ اگر ہم اُن دِنوں کی تعداد کو لکھیں جن میں ہم صحت مند تھے تو ہم خُدا کے شکرانے کے کئی صندوق بھر دیں گے کہ اُس نے ہمیں اچھی صحت سے نوازا ہے۔

خُدا کے ذہنی تحفے

جسمانی نعمتوں کے علاوہ خُدا کی طرف سے ہمیں ذہنی تحفے بھی عطا ہوئے ہیں۔ اس سیّارے پر جانوروں کی زندگی آسان نہیں۔ اُن کی زندگی کی بقا کا مقصد ہے خوراک حاصل کرنا، بچّے پیدا کرنا اور اُن کی دیکھ بھال کرنا۔ وہ زندہ رہنے کے لیے سخت

مشکلات اُٹھاتے ہیں وہ جانوروں کے پاس اپنی حفاظت کے طور پر مدد کرنے کے لیے دماغ ہے۔ ہم ذہانت کی مدد سے زندگی کے مہذّب طور پر سوچتے ہیں۔ ہم تجارت یا کوئی ہُنر سیکھتے ہیں تا کہ دوسرے لوگ ہماری مہارت سے فائدہ اُٹھا سکیں۔ ہمارا معاشرہ ایک دوسرے پر باہم انحصار کرتا ہے جس سے ہم اپنے کام کے ذریعے رقم کماتے ہیں اور اپنی ضرورت کی چیزیں خریدنے کے لیے اس رقم کو استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہم میں سے ہر ایک آزاد ہوتا تو ہمیں اپنے لیے اور اپنے خاندان کے لیے ہر کام خود کرنا پڑتا۔

• باہم انحصار کے ذریعے ہمیں تمام تجارتی مال، رسد اور کام تک رسائی حاصل ہے۔ ہمیں صرف اپنے کام یا اپنی چیزوں کا دوسروں سے تبادلہ کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہمارے پاس کوئی ہُنر ہے تو اُس کے لیے خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ ہم دوسروں کے لیے کام کرنے یا ہُنر سکھا کر اپنی روزی کما سکتے ہیں۔ ہمیں شکر گزار ہونا چاہیے کہ ہم ایک ایسے معاشرے میں رہتے ہیں جس میں لوگوں نے معاشی مدد، انشورنس، فلاح، سماجی خدمت اور خیراتی ادارے قائم کیے ہیں، جو بے روزگاری کے دِنوں میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ کیا ہم نے کبھی ہر روز کھانا ملنے پر خُدا کا شکر ادا کیا ہے؟

خُدا کے جذباتی تحفے

ہمیں خُدا کی طرف سے جذباتی تحفے بھی ملے ہیں، ہمارا جذباتی پہلو پیار اور دوسروں سے وابستگی سے پھلتا پھولتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کے والدین، بھائی، بہنیں، دادا، دادی، نانا، نانی، چچا، چچی یا ہمسائے ہیں، جو ہمیں بچپن میں پیار کرتے ہیں۔ کچھ بچوں کو بچپن میں زیادہ پیار ملتا ہے اور کچھ کو کم۔ لیکن تقریباً ہر شخص کی زندگی میں کوئی نہ کوئی ایسا انسان ضرور ہوتا ہے جس کے لیے ہم خُدا کا شکر ادا کر سکیں۔ ہمیں شریکِ حیات، دوستوں یا اپنے محبوب سے پیار ملتا ہے۔ ہمارے تعلقات خاندان میں، ہمسایوں میں، کام پر، کھیل کے ساتھیوں سے یا عبادت کی جگہ پر لوگوں سے ہوتے ہیں جو ان

تعلقات سے پنپتا ہے۔ ہم دوستی کا رجحان و ة ہیں۔ا َ ہم سوچیں کہ ہم نے خیال
و ہ والے کتنے لوگوں سے تعلقات جوڑے ہیں تو ہم اُن ہ ہ کو بھی خُدا کے شکرانے
کے صندوق میں شامل کرہ ة ہیں۔ ہم اُن تعلقات کے لیے جو ہمیں پیار دیتے ہیں،
خُدا کا شکر ادا کرہ ة ہیں۔

خُدا کے روحانی تحفے

ہمیں خُدا کی طرف سے رُوحانی تحفے بھی ملتے ہیں۔ ان تحفوں میں خُدا کے لیے
ہماری رُوح کی تڑپ بھی شامل ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ خُدا نے اُنھیں
بھلا دیہ ہے۔ وہ خُدا کو اپنی زندگی میں محسوس نہیں کرتے۔ کچھ لوگ خُدا کے وجود سے
انکار کرتے ہیں۔ کیوں؟ کیو ہ ہ۔ ہ ہم ہُ ہ وی زندگی پہ اپنی پوری توجّہ مرکوز کرتے
ہیں تو ہمیں پتہ نہیں چلتا کہ ہماوی بہ طنی زندگی سے ہماری طرف کیا آ رہا ہے۔ ہمارا
رُخ صرف ا یہ سمت میں ہوہ ہے۔

رُوحانی طور پہ ہم پہ بہ ی رحمت ہے۔ ہماری رُوح خُدا کا ہ ہو ہے۔ ہم میں سے
ہر ا یہ کے اندر خُدا کو پہ نے کا راستہ موجود ہے۔ خُدا جو ہمارے بہ طن میں موجود ہے۔
اُس کی تلاش میں کچھ لوگ عبادت کے مقام پہ جانے اور الہامی کتابیں پڑھنے کی حد
ہ ہ خود کو محدود کرہ ة ہیں۔ اُن کے لیے یہ خُدا سے تعلق کا آغاز ہے۔ بیرونی مذہبی
عبادتیں کچھ وقت مہیا کراتی ہیں جن میں لوگ خُدا کے متعلق سوچتے، خُدا کی حمد و ثنا
پڑھتے اور عبادت کرتے ہیں۔ یہ چیزیں ہماری توجّہ خُدا کی طرف مرکوز کرتی ہیں۔
ہماری رُوح کو خُدا کا بہ راہ راہ ہ ہ مشاہدہ کرنے کے لیے بیرونی عبادت سے کچھ بڑھ کر
چاہیے۔ ہمارے اندر ا یہ حصّہ ایسا ہے جو خُدا کو جاننا چاہتا ہے اور وہ خُدا کے متعلق
الہامی کتابیں پڑھ کر یہ بیرونی طور پہ خُدا کی عبادت کرنے سے خوش نہیں ہے۔ ہ ہ
ہمارے اندر رُوحانی بیداری آتی ہے تو ہم خُدا کی تلاش کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

ہم خُدا کے نُور کا ذاتی مشاہدہ • تجربہ • نے کے لیے کوشش شروع کرتے ہیں۔ ہم خُدا
کی تلاش شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت• • چین سے نہیں• •• • • • ہم خُدا کو
• نہیں • • •۔ پھر ہم دُ• •وی خوبصورتیوں سے مطمئن نہیں ہوتے۔ ہم کوئی ہمیشہ رہنے
والی چیز • • چاہتے ہیں۔

خُدا • •مہر•ن ہے۔ وہ مُرشدانِ کامل کے ذریعے کام کر• ہے۔ مُرشدانِ کامل
خُدا کی سلطنت میں واپسی کا راستہ بتاتے ہیں۔ مُرشدِ کامل زمین • گھوم کر متلاشیانِ حق
کو خُد• • واپسی کا راستہ دِکھانے کے لیے آئے ہیں۔ مُرشدِ کامل • • •لا • • ہاؤس کی
طرح ہوتے ہیں جو اپنی روشنی کے ذریعے ہمارے گمشدہ بحری جہاز کو محفوظ بندرگاہ • •
پہنچانے کا طر• • بتاتے ہیں۔ • اَ • ہمیں ا••ھیرا دِکھائی دے اور سمندر میں دُھند ہو، ہمیں
لا • • ہاؤس دِکھائی نہیں دیتا۔ • • ہمیں طوفان کا خطرہ ہو، ہم ہر سمت • یں دوڑاتے
ہیں • کہ لا • • ہاؤس کی رہنمائی کرنے والی روشنی دیکھ سکیں۔ وہ لمحہ ہماری رُوحانی
بیداری کا ہو• ہے• • • ہم محسوس کریں کہ ہم اتنے بہادر نہیں کہ ز••گی کے سمندری
طوفان کا تنہا مقابلہ کر سکیں گے اور مدد کی ضرورت محسوس کریں۔ ہم نہیں جا • کہ خُدا کو
کیسے • ••؟ • خُد• • رسائی کیسے حاصل کریں۔ مُرشدِ • ک • • کیٹلسٹ (catalyst)
ہیں جو ہمیں روشنی اور آواز • بیعت کے ذریعے خُدا سے جوڑ دیتے ہیں اور مُراقبہ کا
طر• سکھاتے ہیں۔ مُراقبہ کے ذریعے ہماری رُوح اِس رُوحانی دھار• • سفر کرتے
ہوئے اپنے اصل منبع کی طرف سفر کرتی ہے۔

بہت سی وجوہات ہیں جن کے لیے ہمیں خُدا کے رُوحانی تحفو• • شکرَ •ار ہو•
چاہیے• اَ • ہمارے ا••ر خُد• کو • نے کی رُوحانی بیداری پیدا ہو چکی ہے تو یہ خُدا کی
طرف سے • • تحفہ ہے اور اپنے گھر کی طرف واپسی کے لیے پہلا قدم ہے• اَ • ہم کسی
رُوحانی کامل ہستی (مرشدِ کامل) سے مل چکے ہیں جو ہمیں روشنی اور آواز کے ساتھ جوڑ
سکے تو ہمیں خُدا کا شکرَ •ار ہو• چاہیے• ا • مُرشدِ کامل سے ہمیں بیعت کی نعمت مل گئی

ہے تو یہ ایک تحفہ ہے جس کے لیے ہمیں شکر گزار رہنا چاہیے۔

ایک مُرشدِ کامل کو تلاش کرنا بہت بڑی بات ہے۔ مُرشدِ کامل کا ہمریہ ہونے کے بہت سے فائدے ہیں۔ پہلا فائدہ یہ ہے کہ وہ ہمیں بیعت کے ذریعے، اس دھارے سے جوڑ دیتے ہیں جس کے ذریعے ہم نُور کو دیکھ اور صدائے آسمانی سُن سکتے ہیں۔ مُرشدِ پاک رُوحانی دنیاؤں میں ہمارے ساتھ باطنی رہنما کی طرح ہوتے ہیں یہاں تک کہ ہماری رُوح حفاظت سے شعورِ کُل کی دنیا میں پہنچ جاتی ہے۔ مُرشدِ پاک ہمارے دوست اور ساتھی ہیں، جو ہمارے مسائل یا مشکلات میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ وہ ہمارے اعمال اپنے ذمہ لے لیتے ہیں۔ جو ہم نے اپنی پچھلی زندگیوں میں کیے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ اعمال وہ طاقتیں ہیں جو ہماری رُوح کو نچلی تین دنیاؤں میں کسی جسم میں واپس لانے کا باعث بنتی ہیں تاکہ ہم اپنے تمام اچھے اعمال کا پھل پائیں اور اپنے بُرے اعمال کی سزا بھگتیں۔ ہم اس چکر سے نہیں بچ سکتے جب تک کہ یہ اعمال صفر نہ ہوں۔ ہم ہر لمحہ سوچتے، بولتے اور عمل کرتے ہیں، اس لیے یہ تقریباً ناممکن دکھائی دیتا ہے کہ کبھی ہمارے اعمال صفر ہوسکیں۔ یوں ہم بار بار دنیا میں آتے رہتے ہیں۔

مُرشدِ پاک بیعت کے وقت ہمارے ماضی کے اعمال اپنے ذمّے لے لیتے ہیں، اس لیے ہمارے پاس صرف وہی اعمال بچتے ہیں جو ہمیں اِس زندگی میں بھگتنے ہیں۔ جو لوگ بیعت ہو چکے ہیں وہ اپنے اعمال کا بوجھ مُرشدِ پاک کے ہاتھوں میں دے دیتے ہیں۔ ہمارا کام اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہم اپنی زندگی کے باقی ماندہ سالوں میں نئے اعمال کا اضافہ نہیں کریں گے تاکہ جب یہ زندگی ختم ہو، ہم واپس خوشی اور رُوحانی مسرّت کی دنیا میں پہنچ جائیں جو موت اور تکالیف سے کہیں آگے ہے۔

اگر ہم روزانہ مُراقبہ کریں، اخلاقی خوبیاں اپنائیں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا استعمال کریں، الکحل اور دوسری نشہ آور ادویات سے پرہیز کریں، بے لوث خدمت کریں، خُدا اور اپنے ساتھی جانوروں سے پیار کریں، ست سنگ میں شرکت کریں، تو ہم اپنے

اعمال میں مزید اضافہ نہیں کریں گے۔

زندگی، اپنی مادّی اور جسمانی ضروریات پوری کرنے سے کچھ بڑھ کر اہمیت رکھتی ہے۔ زندگی کے اور پہلوؤں کے حوالے سے بھی ہمیں خُدا کا شکر گزار ہونے کی ضرورت ہے۔ بہت سے لوگ خُدا سے اپنا تعلق جانے بغیر ہی پیدا ہوتے اور مر جاتے ہیں۔ ماضی کے کچھ بزرگانِ کامل نے فرمایا ہے کہ انسانوں اور جانوروں کے مابین فرق صرف یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو حقیقی رُوپ میں جان سکتا ہے۔

ایک آدمی خُدا کے پاس گیا اور خُدا نے اُسے بتایا کہ وہ خوش قسمت تھا کہ اُسے انسانی جسم دیا گیا۔ اُس نے خُدا سے پوچھا،"انسان کیوں افضل ہیں؟"

خُدا نے فرمایا،"زمین پر نگاہ ڈالو، تمھیں پتہ چلے گا کہ انسان کو کیا چیز افضل بناتی ہے۔"

خُدا نے سب سے پہلے اس شخص کو حشرات دِکھائے۔

"اِن حشرات کو دیکھو،" خُدا نے کہا،"غور کرو کہ چیونٹیوں، کیڑے اور رینگنے والی تمام مخلوقات، ان سب کا سر نیچے زمین کی طرف ہے حتیٰ کہ شہد کی مکھیاں اور مچھّر بھی نیچے کی طرف سر جھکا کر اُڑتے ہیں۔"

اُس شخص نے کہا،"ہاں میں دیکھ سکتا ہوں۔"

خُدا نے کہا،"اب رینگنے والے جانوروں کو دیکھو۔ سانپ اور چھپکلیاں اپنے سر نیچے زمین کی طرف جُھکا کر رینگتے رہتے ہیں۔"

اس کے بعد خُدا نے آدمی کو پرندے دکھائے اور کہا،"اگرچہ پرندے ہوا میں اُڑتے ہیں، لیکن اُن کے سر ہمیشہ نیچے زمین کی طرف ہوتے ہیں۔ تُم کسی بھی پرندے کو سراُوپر کی طرف اُٹھا کر اُڑتے ہوئے نہیں دیکھو گے، کیا کسی پرندے کو سراُوپر کی طرف اُٹھا کر اُڑتے دیکھا ہے؟"

اُس نے کہا،"یہ بات ٹھیک ہے۔ وہ سب اپنی چونچیں نیچے زمین کی طرف کر کے اُڑتی ہیں۔"

خُدا نے کہا، ”اب تم جانوروں کی طرف دیکھو، وہ اپنے جھکے ہوئے چار ٹانگوں پر چلتے ہیں۔“

آدمی نے کہا، ”کہ پھر کیا چیز انسانوں کو ان سے مختلف بناتی ہے“

خُدا نے کہا، ”انسان وہ واحد مخلوق ہے جو اُوپر کی طرف دیکھ سکتی ہے۔ صرف انسان ہی ہیں، جو اپنی توجہ دُنیا سے ہٹا کر اوپر رُوحانی دُنیا میں دیکھ سکتے ہیں۔“

انسانوں کو خُدا نے ایک خاص صلاحیت سے نوازا ہے، جس کے ذریعے ہم رُوحانی علم حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ موقع ہر انسان کو دیا جاتا ہے، لیکن صرف چند لوگ ہی اس سے فائدہ اُٹھاتے ہیں۔

خُدا اِس اُمید پر ہمیں مسلسل پیغامات بھیجتا رہتا ہے کہ ہمیں واپس بُلا سکے۔ خُدا مُرشدِ کامل، صوفی اور ولی اللہ زمین پر بھیجتا ہے کہ وہ انسانوں میں اپنے اصلی گھر واپس جانے کی خواہش پیدا کریں۔ کچھ لوگ اپنی جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات کا خیال و فکر میں مصروف رہتے ہیں، لیکن کچھ لوگ اپنی زندگی کے متعلق سوالات شروع کرتے ہیں اور زندگی اور مَوت کا مقصد جاننا چاہتے ہیں؟ جب اِن سوالوں کے جواب پانے کی سچّی خواہش پیدا ہوتی ہے تو خُدا کوئی ذریعہ بناتا ہے، جو رُوح کو جواب جاننے میں مدد دیتی ہے۔

اگر ہم نے کبھی اس بارے میں سوال پوچھا ہو کہ ہم کون ہیں؟ کیا خُدا ہے؟ اور زندگی کا مقصد کیا ہے؟ تو ہمیں خُدا کا شکر گزار ہونا چاہیے۔ اگر خُدا نے ہمیں کسی زندہ مُرشدِ کامل کے قدموں میں پہنچا دیا ہے تو ہمیں شکرانہ ادا کرنا چاہیے۔ ایک مرتبہ جب ہم مُرشدِ کامل کے حفاظتی حصار میں آ جاتے ہیں تو ہماری نجات یقینی ہے۔

تحفوں کا استعمال کر کے شکر ادا کریں

خُدا کے معجزانہ پیار کے لیے ہم کس طرح شکر ادا کر سکتے ہیں۔ ایسے تین طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم شکر ادا کر سکتے ہیں۔

•ا• ا• •طر• •خُدا کے • کردہ حیران کُن تحفوں کو استعمال کر• ہے۔ تحفے کا فا•ہ تبھی ہوگا،• • ہم اسے استعمال میں لا• •۔تحفہ وصول کرنے کے بعد اسے نہ کھولنے سے کیا فا•ہ حاصل ہوگا؟ بیعت ا• •تحفہ ہے۔ہم اسے بغیر کھولے الماری یا دراز میں رکھنا پسند نہیں کرتے۔ روزانہ مُراقبہ کرنے سے ہماری رُوح دو•رہ خُدا سے مل سکتی ہے۔ہم وہ واحد مخلوق ہیں جو ا• •مرتبہ بیعت ہوجانے کے بعد اپنے آپ کو رُوح کے طور •جان سکتی ہے اور اسے خُدا •کے •و کے طور •پہچان سکتی ہے۔آیئے اس تحفے کا استعمال کم از کم روزانہ اڑھائی گھنٹے مُراقبہ سے کریں۔اس طر• •سے ہم مُرشدِ •ک کی طرف سے دیئے گئے قیمتی تحفے کا فا•ہ اُٹھا• •گے اور تیزی سے اپنے اصلی گھر کی طرف سفر کریں گے۔

اگلی مرتبہ• • •دو فرشتے ا• •نوں کی دُعا • •جمع کرنے کے لیے بھیجے جا• •تو ہم شکرانے کی دُعا• •جمع کرنے والے فرشتے کو مایوس نہ کریں۔آیئے ہم ان لوگوں میں شامل ہوں جو تحائف کے لیے شکرَ •ار ہیں۔ہم ا• •ن کی صورت میں پیدائش •خُدا کا شکر ادا کریں۔اپنی صحت کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔اپنی خوراک، لباس اور گھر کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔اپنے خا•ان اور اپنی تعلیم اور اپنے کام کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔جو لوگ ز••ہ مُرشدِ •ک کے قدموں میں پہنچ چکے ہیں انہیں خُدا کا شکر ادا کر• چاہیے، جس نے ہمیں کسی ایسے ا• •ن •• •پہنچا دیا جو ہمیں واپس اصلی گھر لے جا سکتا ہے، لیکن صرف لفظوں سے خُدا کا شکر ادا نہیں کر• چاہیے۔ہمیں اپنے اعمال کے ذریعے خُدا کا شکر ادا کر• چاہیے۔خُدا •کے •و• •پسندیدہ عمل وہ ہے جو ہم رُوحا• • کے راستے •کرتے ہیں۔ ہم روزانہ مُراقبہ کے ذریعے ایسا کر• •ہیں۔ہم عدم تشدّد، سچائی، •کیزگی •عا•ی، بے لوث •مت اور سبزی خوری کو اپنا کر اخلاقی خوبیوں والی •زمگی َ•ار کر ایسا کر• •ہیں۔ہم • •••سنگ میں شامل ہوکر مزید اپنی مدد کر• •ہیں۔اس طر• •سے ہم اپنی ز••گی کو ادنیٰ مخلوقات سے الگ کر• •ہیں۔

ہماری رُوحوں میں تمام کائنات ىکے ٔ ۂانے پ.ئے جاتے ہیں۔ہمیں خُدا کا مشاہدہ کرنے کے لیے اپنے ب.طن کی طرف مُڑنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے ا٠ٔر اس مادّی ؤ ہ کے مقابلے میں کہیں ز.ىدہ حیران کُن اور چمکدار روشنیاں پ.ئی جاتی ہیں۔ؤ ہ کی عظیم موسیقی کے مقابلے میں کئی گ٠ہ ز.ىدہ خوبصورتی اور سرمستی ٍ ہ کرنے والی رُوحانی موسیقی ہمارے ا٠ٔر موجود ہے۔اس ؤ ہ کی پسند.ىدہ موسیقی کے مقابلے مین ا٠ٔر کی موسیقی اور اس کے دلکش سُروں کی ہم آہنگی ز.ىدہ پُر لطف ہے۔ ب.طنی روشنی اور آواز پیار کی کو ہ بکھیرتے ہیں، جو ہمیں ہمارے تصوّر سے کہیں ز.ىدہ خوشی سے بھر دیتے ہیں۔ہم پورا سال اس سے لطف ا٠ٔوز ہو ۃ ہیں۔روشنی اور آواز کا تحفہ ٔزہ اور سدا بہار ہے جو ہمیں ہمیشہ تسکین دیتا ہے۔خُدا کا شکر ادا کرنے کا پہلا طرہ ٔیہی ہے کہ آواز اور روشنی کے تحفے کو مُراقبہ کے ذریعے کھولا جائے۔

خُدا کی مخلوق کی ٔمت کر کے خُدا کا شکر ادا کریں

خُدا کی ہ ٔ کردہ نعمتوں پ اُس کا شکر ادا کرنے کا دوسرا طرہ ٔخُدا کے پیار کو دوسروں میں ب.ٔ ٔہ ہے۔ہم اپنا پیار اور روشنی دوسروں میں ب.ٔ ٔہ ۃ ہیں۔ہم اپنے دل سے ٔت، تعصب اور بغض کو مٹا ۃ ہیں۔ہم خُدا کی مخلوق کو اپنے دل میں جگہ دے ۃ ہیں۔ب. ٔہم پیار کرتے ہیں ہم دوسروں کو دیتے اور ب.ٔ ۃ ہیں، آیئے ہم اپنے دروازے سے کسی ضرورت مند کو خالی ہاتھ نہ موڑیں۔آیئے ہم اپنے بھائیوں، بہنوں، بیٹوں، بیٹیوں اور ماں ب.پ کو تسلیم کریں۔

ٔ ب.ئبل میں حضرت عیسٰی کے ذریعہ دی گئی ا.ىک رو.ىت موجود ہے جو دوسروں کو دینے اور ب.ٔ ٔ کی اہمیت کو اُجاگر کرتی ہے۔اس رو.ىت میں حضرت عیسٰی بیان کرتے ہیں کہ مستقبل میں خُدا ؤ ہ میں آئے گا اور ا.ىک تخت پ بیٹھے گا۔پھر خُدا ا.ٔنوں کو دو ٔوہوں میں تقسیم کرے گا۔حضرت عیسٰی نے ان دونوں ٔوہوں کے ا.ٔنوں کو بکریوں

اور بھیڑوں سے تشبیہ دی ہے۔ حضرت عیسیٰ بیان کرتے ہیں کہ خُدا بھیڑوں کو‌ا‌ی • طرف اور بکریوں کو دوسری طرف رکھے گا۔

خُدا بکریوں کو بتائے گا کہ اُنھیں جہنم میں ڈالا جائے گا۔ بکریں پوچھیں گی، ’’کیوں؟‘‘

خُدا فرمائے گا، ’’میں بھوکا تھا، تُم نے مجھے کھانے کے لیے کچھ نہ دی، میں پیاسا تھا تُم نے مجھے پی‌نے کے لیے پ‌انی نہ دی، میں اجنبی تھا تُم نے مجھے گھر نہ آنے دی، میرے پ‌اس کپڑے نہیں تھے تُم نے مجھے کپڑے نہ پہنائے، میں بیمار تھا، جیل میں تھا، تُم میری خیری‌ت دری‌افت کرنے نہیں آئے۔‘‘

• بکریں حیران ہوں گی اور پوچھیں گی، ’’ہم نے • آپ کو بھوکا، بیمار، ننگا اور قید میں دیکھا ی‌ا • اجنبی کے طور پ • ہم نے آپ کا خیال نہیں رکھا؟‘‘

خُدا اُنھیں بتائے گا، ’’کیو تم نے کبھی اپنے کسی بھائی اور بہن کی مدد نہیں کی اس لیے تُم نے میری مدد نہیں کی۔‘‘ پھر خُدا اُنھیں سزا کے لیے بھیج دے گا۔

پھر خُدا بھیڑوں سے کہے گا، ’’آؤ اور میری • میں داخل ہو جاؤ۔‘‘

بھیڑیں پوچھیں گی، ’’ہم اس • م کی مُستحق کیونکر بنیں؟‘‘

خُدا اُنھیں بتائے گا، ’’• میں بھوکا تھا تُم نے مجھے کھا‌نا کھلای‌ا۔ • میں پیاسا تھا، تُم نے مجھے پ‌انی پلای‌ا۔ • میں ننگا تھا تُم نے مجھے کپڑے پہنائے۔ • میں مہمان تھا تُم نے مجھے گھر میں رکھا۔ • میں بیمار اور قید میں تھا تُم نے میری • مت کی۔‘‘

بھیڑیں حیران ہوں گی اور کہیں گی، ’’اے خُدا ہم نے • تمھیں دیکھا؟ ہم نے • آپ کو کھا‌نا کھلای‌ا، کپڑے پہنائے، پی‌نے کے لیے پ‌انی دی، اجنبی کے طور پ‌ر گھر میں آنے دی۔ • جیل میں • مت کی ی‌ا آپ • بیمار تھے۔‘‘

خُدا اُنھیں بتائے گا، ’’تُم نے • کبھی اپنے کسی بہن، بھائی کی مدد کی تُم نے میری مدد کی۔‘‘ اِس طرح خُدا اُنھیں ا‌بدی خوشیوں سے نوازتے ہوئے • میں جانے

کی اجازت دے گا۔

یہ سبق آموز مثال ایک حقیقت کو بیان کرتی ہے اور خُدا کی نظر میں دوسروں میں بانٹنے اور دوسروں کا خیال رکھنے کی اہمیت اُجاگر کرتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ خُدا کی نظر میں بھیڑوں اور بکریوں کے درمیان کوئی فرق نہیں اور یہ ایک سبق آموز کہانی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ خُدا اپنی تمام مخلوقات سے یکساں پیار کرتا ہے، لیکن حضرت عیسیٰ کا بھیڑوں اور بکریوں کا استعارہ استعمال کرنے کا مقصد دوسروں کی خدمت کرنے اور نہ کرنے والوں کے مابین فرق بیان کرنا تھا۔ یہ کہانی واضح کرتی ہے کہ کس طرح بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ وہ خُدا کی خدمت کرنا چاہتے ہیں۔ جب اُنھیں ساتھی لوگوں کی مدد کے لیے کہا جاتا ہے، وہ انکار کر دیتے ہیں۔ اس کہانی میں دیئے گئے پیغام کا مقصد یہ ہے کہ خُدا کی نظر میں، جب ہم دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، تو وہ خُدا کی بہترین خدمت ہے۔

جب ہم اپنے اندر رُوحانی بصیرت پیدا کر لیتے ہیں، تو ہم تمام مخلوقات میں خُدا کے نُور کو دیکھتے ہیں۔ ہم سب سے پیار کرتے ہیں۔ ہم مختلف مذاہب، عقیدے، ممالک یا ثقافت کے لوگوں کے مابین ادنیٰ اور اعلیٰ کا فرق نہیں دیکھتے۔ ہم تعلیم یافتہ اور غیر تعلیم یافتہ میں کوئی فرق نہیں کرتے، ہم امیر اور غریب میں فرق نہیں کرتے۔ بھلا کیوں؟ کیونکہ ہم سب میں خُدا کا نُور دیکھتے ہیں۔ ہم سب کو خُدا کے ایک کُنبے کے افراد کے طور پر دیکھتے ہیں۔ اس لیے جب کوئی ہمیں مدد کے لیے کہتا ہے، ہم محسوس کرتے ہیں کہ اُس شخص میں موجود خُدا مدد کے لیے کہہ رہا ہے، ہم خُدا سے پیار کے سبب اُس شخص کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

بے لوث خدمت ہماری رُوحانی ترقی کا ایک جزو ہے۔ رُوحانی احتساب کی ڈائری میں بے لوث خدمت کے دو کالم دیئے گئے ہیں۔ ایک کالم بے لوث خدمت میں گزارے گئے وقت کو درج کرنے کے لیے ہے اور دوسرا بے لوث خدمت میں اپنی ناکامیوں کو درج کرنے کے لیے ہے۔ ایسی ناکامی یا کوتاہی کا مطلب ہے کہ ہم مدد

کرنے کے قابل تھے لیکن ہم نے مدد• • مت نہیں کی۔

ذرا سوچیں کہ کتنی مرتبہ دوسروں کو ہماری مدد کی ضرورت تھی۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی شخص بھوکا، پیاسا، غوی• • • بیمار ہو اور ہم نے کہا ہو کہ ہم بہت مصروفیت • کے • • مدد • • مت نہیں کر• • • مت کے بہت سے مواقع ہیں۔ آیئے ہم ان مواقع سے • فا• • اُٹھا • ۔ ہم بے لوث • مت سے فا• • اُٹھا • ہیں • کہ • • ہم مُراقبہ کے لیے بیٹھیں تو ہمیں عظیم رُوحانی • قی مِل سکے۔ بے لوث • مت سے جو رُوحانی • فا• • حاصل ہو• ہے، وہ مُراقبہ سے حاصل ہونے والے فا• • ے کے • • ا • ہے۔ ہمیں ا• تحو• • ملتی ہے جو مُراقبہ میں تیزی کے لیے فا• • مند • • • ہوتی ہے۔ وہ لوگ خوش قسمت ہیں، جو ہر کام کو خُدا کی • مت سمجھ کر سرا • م دیتے ہیں۔

• • ہم • مت کرتے ہیں، ہمیں اِس • ت کو یقینی بنا• چاہیے کہ یہ بے لوث • مت ہو گی۔ بے لوث • مت میں ہم کہتے ہیں، ''اے خُدا! میں تیرا خادم ہوں، جو کچھ تُو چاہتا ہے، میرے ہاتھوں کو اپنے کام کے لیے استعمال کرسکتا ہے۔'' • • ہم اپنے آپ کو بغیر کسی ذاتی فا• • ہ کے کام کے قابل بناتے ہیں۔

خُدا کا شکر• عا• • ی کے ساتھ یہ قبول کرنے • جاننے میں ہے کہ ہماری نیکی اور خوبی خُدا کی وجہ سے ہے جس نے ہمیں پیدا کیا، کیو• خالق کے بغیر ہمارا کوئی وجود نہیں۔

خُدا کو تسلیم کر کے شکر • ادا ہو•

شکر ادا کرنے کا تیسرا طر• • خُدا کے وجود کو ماننے میں ہے۔ • شا• • ہم سوچتے ہوں کہ سائنس اور رُوحا• • • دو الگ الگ چیزیں ہیں، لیکن عظیم سائنس دانوں نے بھی خُدا کو خالق تسلیم کیا ہے۔

سیمو• • مورس جو ا• • • پروفیسر تھے، جنھوں نے ٹیلیَ • اف • • • د کیا، اُن کی ز• • گی کا ا• • • واقعہ ہے۔ وہ یونیورسٹی میں اپنے کمرے میں بیٹھ کو تجر• ت کرتے تھے۔ وہ

کہتے ہیں کہ بعض اوقات مجھے پتہ نہیں چلتا تھا کہ تجربے میں آگے کیا کرنا ہے۔ اُس وقت وہ مزید بصیرت کے لیے دُعا کرتے تھے۔ جب وہ دُعا کرتے تو اُنھیں اندر سے رہنمائی ملتی کہ آگے کیا تجربہ کیا جائے، نتیجے کے طور پر اُن کی ٹیلی گراف کی ایجاد کامیاب ہوئی۔ بعد میں اُنھوں نے پوری دُنیا کا سفر کیا اور اپنے تجربات پر داد حاصل کی۔ ڈاکٹر مورس کہا کرتے تھے ''جب مجھے یورپ اور امریکہ کی طرف سے ٹیلی گراف کی ایجاد پر عزت دی جاتی ہے تو میں اپنے آپ کو اس عزّت کا مُستحق نہیں سمجھتا۔'' وہ کہا کرتے تھے، ''میں نے ایک قیمتی برقی آلہ بنایا ہے، اس لیے نہیں کہ میں دوسرے انسانوں سے زیادہ عظیم ہوں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ خُدا اِسے انسان کے لیے بنانا چاہتا تھا اور کسی شخص کے ذریعے یہ انکشاف کرنا چاہتا تھا اور اُس نے اپنی خوشی سے یہ انکشاف میرے ذریعے کیا۔''

ہمیں یہ بات سمجھنی چاہیے کہ جب ڈاکٹر سیموئیل مورس نے ٹیلی گراف کے ذریعے پہلا پیغام بھیجا تو اُس کے الفاظ کا مطلب تھا ''خُدا نے کیا چیز بنائی ہے!''

اُس شخص کی عاجزی دیکھیں جس نے تاریخ کی ایک عظیم ایجاد کی، وہ تمام نام اور شہرت جو اُنھیں ٹیلی گراف کی ایجاد سے ملی، وہ جانتا تھا کہ اُس کی تکمیل خُدا کی رحمت کے باعث ہُوئی ہے۔ اگر ہم عظیم انسانوں کی عاجزی سے اپنا مُقابلہ کرنا چاہیں، تو کس طرح انصاف کر سکیں گے؟ ہم ایک تصویر بناتے ہیں، گیت لکھتے ہیں، نئی کھانے کی ترکیب بناتے ہیں، الماری تیار کرتے ہیں یا نظم لکھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم بہت عظیم ہیں۔ اگر ہم عاجزی اور شکرانے کا طریقہ اپنائیں، تو ہم خُدا کا شکر ادا کریں گے کہ خُدا نے اس کام کی تکمیل کے لیے ہمیں چُنا۔

اگر ہم اپنے فانی جسم، اپنے خوبصورت چہرے، اپنی طاقت، اپنی قوتِ برداشت، اپنی بہادری، پُھرتی اور اچھی صحت پر فخر کرتے ہیں تو آیئے خُدا کا شکر ادا کریں۔ اگر خُدا ہمیں پیدا نہ کرتا تو ہمارا یہ جسم نہ ہوتا۔

اگر ہم اپنی ذہنی اور شعوری قابلیت پر، اپنے اسکول کے اعزاز اور اسناد پر، اپنے

اعلیٰ نمبرات پر، اپنی حاصل شدہ تعلیم پر ناز کرتے ہیں تو ہم شعوری تحفے کے لیے اس کا شکر ادا کریں۔

اگر ہمیں اپنی صلاحیت پر فخر ہے۔ خواہ ہم نے کوئی پینٹنگ بنائی ہو یا کوئی مجسمہ، کوئی ڈرامہ یا گیت لکھا ہو، شاعری یا کتابیں لکھی ہوں، گھر سجایا ہو، کوئی لباس کا ڈیزائن تیار کیا ہو یا فنِ تعمیر کا کوئی عجوبہ بنایا ہو تو پھر آیئے خُدا کا اِس تخلیقی صلاحیت سے نوازنے پر شکر ادا کریں۔ کیونکہ خُدا کے بغیر ہمارا تخلیقی دماغ نہیں ہوسکتا۔

اگر ہم معاشی طور پر مستحکم ہیں اور ہمارا یہ ملازمت یا ذریعہ معاش موجود ہیں، قیمتی اشیا، اچھا گھر اور عیش و عشرت کی زندگی بسر کرتے ہیں تو آیئے خُدا کا شکر ادا کریں۔ ہمیں اپنے خاندان اور دوستوں کے لیے بھی خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

ہمیں اپنی رُوح کی تخلیق پر خُدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کیونکہ اس کے بغیر ہمارا کوئی وجود نہیں۔ خُدا نے اپنے نور کو پیدا کر کے ہمیں حوالے میں رکھا ہوا ہے اور یہی ہمارے پورے وجود کا مقصد ہے۔ ہم اپنا وجود جسم اور دماغ کو مانتے ہیں لیکن جو ان دونوں میں جان ڈالتی ہے وہ رُوح ہے۔ اگر خُدا نے رُوحیں پیدا نہ کی ہوتیں تو مادّے کو جس سے ہمارا جسم اور دماغ بنا ہے، زندگی بخشنے والی طاقت نہ ہوتی۔ جسم کو چیر پھاڑ کر کے چھوٹے ذرّوں پر تجربہ کریں تو ہمیں پتہ چلے گا ہم مادّی ایٹموں کا مجموعہ ہیں، جن سے مل کر یہ انسانی جسم بنا ہے۔ دماغ کا تجزیہ کریں تو یہ ایٹموں کا مجموعہ ہے، جس سے دماغی سیل بنتے ہیں۔ یہ بھی مادّہ سے بنا ہے۔ سائنس دانوں نے اب دریافت کیا ہے کہ اس مادّے کے اندر توانائی پائی جاتی ہے۔ اگر ایٹموں کو مزید توڑا جائے تو یہ حرکت کرتی ہوئی توانائی کے پیکٹ ہیں، جس میں روشنی اور آواز کی لہریں شامل ہیں۔ سائنس دانوں نے ایٹموں سے آنے والی آواز سنی ہے۔ بلآخر مادّہ کو طاقت یا زندگی رُوح سے ملتی ہے اور اِس کے لیے ہمیں خُدا کا شکر ادا کرنے کی ضرورت ہے۔

سنت درشن سنگھ جی مہاراج اس شعر میں صاف طور پہ کہا ہے:

مجھے لازم ہے شکر کا سجدہ

کہ میرے دو ... کا احساں ہے زندگی میری

ہماری زندگی کا ہر لمحہ خُدا کی رحمت کی وجہ سے ہے۔ عاجزی کا مطلب ہے کہ ہم سمجھیں کہ خُدا نے ہمیں پیدا کیا ہے۔

ہم باطنی روشنی اور آواز پر شکر ادا کرکے، خُدا کی مخلوقات کی خدمت کرکے اور عاجزی کے ساتھ خُدا کے وجود کو تسلیم کرکے خُدا کے تئیں اپنی فرض شناسی دِکھا سکتے ہیں۔

ذاتی غور و فکر

جو تحفے آپ نے جسمانی، شعوری، ذہنی اور رُوحانی طور پر حاصل کیے ہیں، اُن کی ایک فہرست بنائیے۔ ایک ہفتہ ان تحفوں کے لیے من ہی من میں شکر ادا کیجیے۔ اپنی روزمرّہ زندگی اور سلوک میں آئی تبدیلی کو درج کیجیے۔

12

رُوحانی ترقّی کے تئیں عزم

جو چیز چمپئن اور فاتحین کو ناکامیاب لوگوں سے الگ کرتی ہے وہ اُن کا عزم ہے۔ ہر شخص کو پیدائشی طور پر اپنی منزل کو پانے کی صلاحیت اور قابلیت سے نوازا گیا ہے۔ جن اختیارات کا ہم انتخاب کرتے ہیں وہ کامیاب لوگوں کو اُن لوگوں سے الگ کرتے ہیں جو ناکام رہے ہیں۔

کھیلوں کے میدان میں کچھ کھلاڑی باسکٹ بال، گولف اور فٹ بال کے ہیرو بنتے ہیں۔ جب کامیابی کے متعلق پوچھا جاتا ہے تو فاتح اسے اپنی سخت محنت کا ثمرہ قرار دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے دوسرے لوگ پریکٹس نہ کریں، لیکن فاتح اپنے آپ کو بہتر کرنے کے لیے اپنے کام میں مگن رہتے ہیں۔

جو لوگ طب، تعلیم، ٹیکنالوجی یا سائنس میں ماہر بننا چاہتے ہیں، وہ رات دن مطالعہ کرتے ہیں۔

رُوحانیت کے میدان میں کامیابی کے اصول کوئی مختلف نہیں ہیں۔ رُوحانیت کی منزل اپنی رُوح کا خُدا سے وصال ہے۔ اس منزل کو پانے کا طریقہ مُراقبہ ہے۔ ہم اپنے عزم کا جائزہ لے سکتے ہیں؟

مُراقبہ کے متعلق گفتگو کرنے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔ پانچ منٹ یہاں اور

- پانچ منٹ وہاں مُراقبہ کرنے سے ہم اپنی منزل پر نہیں پہنچ سکتے۔ اس زندگی میں ہمارے 'X' سال باقی رہتے ہیں۔ اس زندگی میں زیادہ سے زیادہ ترقی کرنے کے لیے مُرشدِ
- پاک نے کم از کم اڑھائی گھنٹے روزانہ مُراقبہ میں وقت دینے کا حُکم دیا ہے۔ اگر ہم آج اڑھائی گھنٹے مُراقبہ نہیں کرتے، تو کیا اِس کمی کو اگلے دِن پورا کر سکیں گے؟

جب ہم اسکول جاتے ہیں، ہمیں ہوم ورک دیا جاتا ہے۔ اگر ہم ایک دِن ہوم ورک نہ کریں تو ہمیں کم نمبر ملیں گے ورنہ اس کمی کو پورا کرنا پڑے گا۔ ہمیں ہر حال میں اپنا کام پورا کرنا ہے۔ رُوحانیت میں کوئی ہمارے سر پر ڈنڈا لے کر نہیں کھڑا ہوتا، لیکن زندگی کے اختتام پر ہمیں جاننا چاہیے کہ ہم نے کتنی ترقی کی ہے؟ کیا ہم نے اپنی منزل کو پا لیا ہے؟ اگر نہیں، تو پھر ابھی ہمیں مزید کام کرنا ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ خُدا میں طاقت ہے کہ وہ پلک جھپکنے میں ہماری رُوح کو واپس لے جا سکتا ہے، لیکن قدرت کا نظام اس طرح نہیں بنایا گیا۔ اس نظام میں رہتے ہوئے ہمیں اپنا ضروری کام کرنا ہے۔ خُدا نے ہمیں ایک لمبی رسّی دے رکھی ہے اور ہم اختیارات کو منتخب کرنے کے لیے تقریباً 25 فیصد آزاد ہیں۔ ہماری موجودہ زندگی ماضی کے خیالات اور قول و فعل پر منحصر ہے، جس کے لیے ہمیں یا تو انعام ملتا ہے یا پھر سزا بھگتنی پڑتی ہے۔ ہماری زندگی کا تقریباً 75 فیصد حصہ طے شدہ ہے، جو ہمارے پچھلے اعمال پر منحصر ہے، اس کے علاوہ ہم مرضی سے کام کرنے کے لیے آزاد ہیں۔

جو لوگ خُدا سے جُڑ چکے ہیں، اپنی مرضی سے اِس اختیار کو صحیح استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہم صوفی، مُرشدِ کامل، خُدا رسیدہ ہستی اور رُوحانی شخصیت کے طور پر جانتے ہیں۔ وہ ضرورت کے مطابق کام کرتے ہیں۔ کئی گھنٹے روزانہ مُراقبہ کرنے کے ساتھ ساتھ مُلازمت اور خاندان کی پرورش بھی کرتے ہیں۔ ایسا کرنا ناممکن نہیں ہے۔ جہاں سچّی لگن ہو وہاں راستہ خود بخود بنتا ہے۔

خُدا رسیدہ ہستیاں رات کے وقت کو رُوحانی ترقّی کے لیے سونے کی کان قرار دیتی

ہیں۔ دِن کے وقت ہمارے پاس مخصوص گھنٹے ہوتے ہیں، جو ہم کام میں گزارتے ہیں۔ ہمیں اپنے جسم کو نہلانے، کھلانے، پلانے اور لباس پہنانے کے لیے وقت کی ضرورت ہے۔ ہمارے خاندان کو بھی ہمارے وقت اور توجہ کی ضرورت ہے۔اس کے علاوہ جو وقت باقی بچتا ہے، وہ ہمارا اپنا ہے۔ خُدا نے رات کے ساتھ ساتھ دِن کے فارغ اوقات بھی دیئے ہیں تاکہ ہم اُنھیں مُراقبہ میں گزاریں۔

کبیر صاحب نے ایک شعر میں فرمایا ہے:

جاگ پیاری اب کا سووے
رَین گئی دِن کاہے کو رووے
جِن جاگا تِن مانِک پایا

ترجمہ: ''اے پیاری! اُٹھ جاگ، تو کیوں سو رہی ہے؟ رات سونے میں گزر گئی، اب دِن کو کیوں ضائع کر رہی ہے۔ جو جاگتے ہیں وہ رُوحانی خزانوں کو پاتے ہیں۔''

اس شعر میں کبیر صاحب ہمیں نصیحت کرتے ہیں کہ ہم اِس زندگی میں اپنے وقت کا پُورا پُورا فائدہ اُٹھائیں۔ اگر لوگوں میں اپنی رُوحانی منزل کو پانے کے لیے رات کو جاگنے کی سکت یا قوّتِ برداشت ہے تو یہی صلاح ہے۔ ہمارے اندر بھی موجود ہے کہ ہم اپنی رُوحانی منزل کو پالیں۔ وہ یہ بھی کہہ رہے ہیں کہ رات کو رُوحانی ترقّی کے لیے استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ہمیں پُورا دِن بھی نیند کی حالت میں نہیں گزارنا چاہیے۔ ہم دِن کو نیند کی حالت میں بھلا کیسے گزارتے ہیں؟ اگرچہ ہم دُنیوی ذمہ داریوں اور فرائض میں مصروف رہتے ہیں، لیکن ہم دِن کے اوقات میں خُدا کو بھول کر نیند کی حالت میں ہوتے ہیں۔ دِن کے وقت ہم اپنی روز مرّہ کی مصروفیت کے دوران خُدا کو یاد رکھ سکتے ہیں اور اپنے فرصت کے لمحات کو بھی مُراقبہ میں گزار سکتے ہیں۔

ایک بادشاہ کی کہانی ہے جو ایک جانور یا جانور کو اپنا 'نشانِ سلطنت' (mascot) بنانا چاہتا تھا، وہ کسی بھی جانور کو بغیر پرکھے یہ خطاب نہیں دینا چاہتا تھا۔ وہ بادشاہ تھا اور

سب سے بہترین مخلوق کا انتخاب کرنا چاہتا تھا جو کہ اُس کی سلطنت کی نمائندگی کر سکے۔ اُس نے اپنے وزیروں سے کہا کہ وہ جانوروں کا مقابلہ کروائیں تاکہ دیکھا جا سکے کہ کون سا جانور 'جانِ سلطنت' کے قابل ہے۔ وزیروں نے بادشاہ سے پوچھا کہ اُس کی کون سی شرائط ہوں گی۔

بادشاہ نے چند لمحے سوچ کر کہا، ''میں ایسا جانِ سلطنت چاہتا ہوں، جو منزل کو پانے کی لگن رکھے اور اپنی پوری توجہ اُسی منزل پر مرکوز رکھے۔''

وزیروں نے باہم مشورے کے بعد جانوروں اور دوسری مخلوق کے مُقابلے کا فیصلہ کیا۔ مُقابلہ ایک دوڑ کا تھا، یہ دیکھنے کے لیے کہ کون بادشاہ کے مقام یعنی سلطنت کے دروازے پر پہلے پہنچتا ہے۔ اس طرح سے وہ دیکھ سکیں گے کہ کس کا جیتنے کا عزم زیادہ ہے اور وہ اپنی منزل کو پانے کے لیے پوری لگن رکھتا ہے، اور دوڑ جیتتا ہے۔ جو جیت جائے گا، وہی 'جانِ سلطنت' ہو گا۔

لوگوں میں باضابطہ طور پر اعلان کیا گیا کہ ہر گاؤں اس مقابلے میں کوئی ایک جانور منتخب کرے گا اور اُسے دوڑ کے مقابلے میں شمولیت کے لیے لائے گا۔ لوگوں نے سوچا کہ بادشاہ کی ہمدردی حاصل کرنے کا اچھا موقع ہے۔ سلطنت میں چھ گاؤں تھے اور ہر گاؤں کو ایک ایسا جانور منتخب کرنا تھا جو سب سے پہلے اپنی منزل پر پہنچے۔ وہ کسی بھی جاندار کو منتخب کر سکتے تھے۔ جیسے جانور، رینگنے والے کیڑے مکوڑے، پرندے، مچھلی، پانی اور خشکی دونوں جگہ پر رہنے والے کیڑے۔ ہر گاؤں کے سربراہ جمع ہوئے تاکہ فیصلہ ہو سکے کہ کون سا جانور کس گاؤں نے منتخب کیا گیا ہے۔ ایک گاؤں کے افراد جمع ہوئے اور کہا، ''اگر ہم شیر منتخب کریں تو ہم جیت جائیں گے کیونکہ شیر پہلے ہی جنگل کا بادشاہ ہے اور شیر کے ہارنے کا سوال پیدا ہی نہیں ہوگا، کیونکہ تمام جانور شیر سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ کوئی بھی جانور شیر کے راستے میں آنے کی کوشش نہیں کرے گا۔''

دوسرے گاؤں کے لوگوں نے سوچا، ''شیر پہلے ہی منتخب ہو چکا ہے اس لیے ہمیں

کوئی دوسرا جانور منتخب کرنا ہوگا۔ ہم ہاتھی کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ سب سے بڑا اور طاقتور جانور ہے۔ جب ہاتھی بھاگتا ہے تو تمام جانور اس کا راستہ چھوڑ دیتے ہیں تاکہ وہ کچلے نہ جائیں۔ ہاتھی طاقتور اور محنتی ہوتا ہے اور یہی کامیاب امن سلطنت ہوگا۔"

تیسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا کہ "دو سب سے اچھے جانور پہلے ہی منتخب ہو چکے ہیں اس لیے ہم سانپ کا انتخاب کرتے ہیں کیونکہ ہر شخص سانپ سے خوف زدہ رہتا ہے۔ کوئی بھی سانپ کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ سانپ ہر چیز میں سے اُچھلتے ہوئے آگے بڑھ جائے گا اور دوڑ میں سب سے آگے ہوگا۔" اُن کا خیال تھا کہ سانپ جیت جائے گا۔

چوتھے گاؤں کے لوگ پریشان تھے کہ کوئی اچھا انتخاب نہیں بچا، اُنھیں وہ کہانی یاد آئی جس میں کچھوے اور خرگوش کے مابین دوڑ کا مقابلہ ہُوا۔ گاؤں کے لوگ بھول گئے کہ کہانی کے اختتام پر کچھوے نے خرگوش کو شکست دی تھی، اس طرح اُنھوں نے دوڑ کے لیے خرگوش کو منتخب کیا۔

پانچویں گاؤں کے لوگوں کے لیے بہت مشکل مرحلہ تھا کہ کیا تلاش کریں۔ اُن کے خیال میں چار اچھے جانور منتخب ہو چکے تھے۔ انھوں نے کہا "اچھا اب ہم طاقت اور رفتار کے لحاظ سے نہیں جیت سکتے تو ہم دماغ کے ذریعے جیت جائیں گے۔ لومڑی بہت چالاک ہے اور جیت کا طریقہ ڈھونڈ لے گی۔"

چھٹے گاؤں کے لوگ نا اُمید تھے۔ وہ افسوس کر رہے تھے کہ تمام اچھے جانور منتخب لیے گئے ہیں، ہماری جیت کی کوئی اُمید نہیں۔ اُنھوں نے 'امن سلطنت' کے جانور کے انتخاب کے بارے میں بہت سوچا۔

خوش قسمتی سے اُن کے گاؤں میں ایک عقل مند انسان رہتا تھا۔ اس شخص نے کہا، "میرے خیال میں ہمیں چیونٹی کا انتخاب کرنا چاہیے۔"

گاؤں کے دوسرے لوگوں نے حیرانی سے کہا، "چیونٹی سب سے چھوٹی مخلوق ہے۔ اسے سلطنت کے دروازے پر پہنچنے میں صدیاں لگیں گی، یہ اتنی چھوٹی ہے کہ کوئی بھی

آسانی سے اِسے کچل سکتا ہے، یہ تمام مخلوقات میں • سے چھوٹی، سُست رفتار اور غیر محفوظ ہے۔ یہ نہیں • ی• سکتی، تم ایسی مخلوق کیوں منتخب کر رہے ہو، جو ہار جائے گی۔"

• دا• شخص نے کہا، "پ• یشان مت ہوئے، چیو • یقیناً جیتے گی۔"

لوگوں نے دِل میں سوچا کہ ہوسکتا ہے کہ یہ شخص ماضی میں عقل مند رہا ہو لیکن اب وہ • ن عقل مند نہیں رہا۔ چو • اچھے جانور پہلے ہی منتخب ہو چکے تھے اس لیے کوئی اور بہتر انتخاب نہ ہونے کے • • اُنھیں دا• شخص کی • ت ماننا • ی اور مُقابلے کے لیے چیو • کو منتخب کر لیا • ی۔

مُقابلے کے دِن تمام لوگ دوڑ دیکھنے کے لیے آئے اور سڑک کے دونوں طرف جمع ہو گئے۔ لوگوں نے شیر، ہاتھی، سا• • • • گوش اور لومڑی کو قطار میں کھڑا کیا۔ • دشاہ اور اُس کے وز • • ہر آئے، اُنھوں نے جانوروں کو • •، اور کہا، "• نچ گاؤں کے جانور • آ رہے ہیں، کیا چھٹے گاؤں سے مقابلے کے لیے کوئی امیدوار نہیں؟"

اس گاؤں کا سر • اہ اُٹھا اور کہا کہ "ہمارا جانور یہ ہے۔"

• وز • وں نے کہا کہ، "کہاں ہے؟"

گاؤں کے سر • اہ نے کہا کہ، "یہ اتنا چھو• ہے کہ آپ اسے دیکھ نہیں • • ، ہمارا امیدوار چیو • ہے۔"

• وز • وں نے سوچا کہ گاؤں کا سر • اہ مذاق کر رہا ہے۔ اُس نے کہا، "• ا • چیو •؟ کیا مذاق کر رہے ہو؟ چیو • نہیں • ی• سکتی۔ تمھیں سوچنا چاہیے یہ مذاق ہے۔"

سر • اہ نے کہا، "نہیں ہم نے چیو • کا انتخاب کیا ہے اور یقین ہے کہ وہ • ی• سکتی ہے۔ دوڑ کے آغاز کی گھنٹی بجی اور دوڑ شروع ہو گئی۔ جوں ہی شیر دوڑا انھوں نے سوچا کہ یہ • ی• جائے گا۔ لیکن کچھ د • دوڑنے کے بعد شیر نے کنار • • • ا • ہرن کو دوڑتے ہوئے دیکھا۔ کیو • وہ بھوکا تھا اس لیے اس نے خوراک کے لیے ہرن کا پیچھا شروع کر دی۔ گاؤں والوں نے چیخ چیخ کر رُکنے کا اشارہ کیا لیکن شیر نے • • کو •

• ا••ازکمر دیا۔لوگوں کا خیال تھا کہ شیر اپنا شکار کھانے کے بعد دوڑ کے لیے واپس راستے
• پر آجائے گا، لیکن کھانے کے بعد شیر نے جمائی لی اور لیٹ کر سو گیا۔

• باقی پانچوں گاؤں کے لوگ بہت خوش ہوئے کہ شیر سو چکا ہے اور سوچنے لگے کہ اب ان کے جانوروں کو موقع ملے گا۔ دوسرے گاؤں کے لوگ بہت پُر جوش تھے کہ اب اُن کا ہاتھی بڑی تیز رفتار سے دوڑ رہا تھا۔ راستے میں ہاتھی نے ایک ہتھنی کو دیکھا۔ اچانک ہاتھی سڑک سے باہر چلا گیا، مڑ گیا اور جنگل میں چلا گیا۔ کئی گھنٹے تک لوگوں نے ہاتھی کو دوبارہ نہ دیکھا۔

اس سے باقی چاروں گاؤں کے لوگوں کو امید پیدا ہوئی۔ تیسرے گاؤں کے لوگوں نے سوچا کہ سانپ سڑک پر رینگتا ہوا سلطنت کے دروزے کی طرف بڑھتا رہے گا۔ ان کا خیال تھا کی یہ ان کے جیتنے کا اچھا موقع ہے۔ اچانک سانپ نے ایک نیولا اپنی بِل (بانبی) کے قریب دیکھا۔ سانپ نے اُس بل میں کچھ موتی چھپائے ہوئے تھے۔ نیولے کو اپنی بل میں گھستے دیکھ کر اسے غصہ آگیا۔ سانپ سڑک سے اپنی بل کی طرف دوڑ پڑا اور غصّے سے نیولے کے لیے پھنکار کی آواز نکالی۔ نیولا وہیں جم کر کھڑا رہا اور بل نہ چھوڑی اور سانپ کے حملہ بولنے پر حملے کے لیے تیار ہو گیا۔ سانپ اور نیولا ایک دوسرے کو زچ کر رہے تھے اور کوئی بھی بل چھوڑنے کے لیے تیار نہ تھا۔

• باقی تینوں گاؤں کے لوگ بہت خوش تھے کہ اُن کے انتخاب کو موقع ملنے والا ہے۔ چوتھے گاؤں کے سربراہ نے کہا، دیکھو، خرگوش جیتے گا کیونکہ اس دوڑ میں کوئی چھوا نہیں ہے اس لیے یہ جیت جائے گا۔ اچانک خرگوش نے بھاگتے ہوئے کچھ خرگوشوں کو ایک طرف کھیلتے ہوئے دیکھا۔ خرگوش ان کے ساتھ کھیلنا چاہتا تھا۔ وہ دوسرے خرگوشوں کے ساتھ بھاگ گیا۔ چوتھے گاؤں کے لوگوں نے خرگوش کو آوازیں دینا شروع کیں "نہیں، واپس سڑک پر آؤ"، لیکن وہ کھیل میں بہت مشغول ہو گیا۔

• پانچویں گاؤں کے لوگوں نے سکھ کا سانس لیا۔ وہ جانتے تھے کہ لومڑی کے مقابلے

میں صرف چیونٹی ہے۔ انھوں نے کہا، "چھٹے گاؤں کے لوگوں نے مقابلے کے لیے ایک ہارنے والے کیڑے کو منتخب کیا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ لومڑی جیت جائے گی۔ پانچویں گاؤں کے لوگ لومڑی کو سڑک پر بھاگتے ہوئے دیکھ رہے تھے۔ اچانک لومڑی رُکی، اسے کھیت میں کچھ مُرغیاں انڈوں پر بیٹھی ہوئی نظر آئیں۔ لومڑی کو انڈے چرانے کی عادت ہوتی ہے اور وہ مُرغیوں کے انڈوں سے اُٹھنے کا انتظار کرنے لگی۔

چھٹے گاؤں کے لوگوں کو محسوس ہوا کہ اب انہیں موقع ملے گا۔ جب انھوں نے باقی پانچ جانوروں کو کسی رُکاوٹ کے بغیر راستے سے ہٹتے ہوئے دیکھا تو وہ پریشان ہوئے۔ کیا اُن کی چیونٹی بھی راستے سے ہٹ جائے گی؟ لیکن چھٹے گاؤں کے دانا شخص کو چیونٹی پر بھروسہ تھا۔ وہ یہ بات بھلا کیسے جانتا تھا؟ دوڑ سے ایک رات پہلے، جب تمام لوگ سو رہے تھے، دانا شخص باہر سڑک پر گیا اور پوری سڑک پر بوتل کے ذریعے میٹھے پانی کی ایک لائن دوڑ کے نقطۂ آغاز سے سلطنت کے دروازے تک کھینچ دی۔ اگلے دن جب دوڑ شروع ہونے لگی، اُس نے چیونٹی کو میٹھے پانی کے راستے کے شروع میں رکھ دیا۔ اُسے پورا یقین تھا کہ چیونٹی اسی میٹھے پانی کی لائن کے ساتھ چلے گی، چیونٹی نے اپنا سفر جاری رکھا اور کسی چیز کے لیے نہ رُکی۔

دوسرے تمام گاؤں کے لوگوں کی بولیوں اور چیخوں کے باوجود کسی بھی جانور نے اپنا طرزِ عمل نہ بدلا۔ چھٹے گاؤں کے لوگوں نے جب حقیر سی چیونٹی کو سلطنت کے دروازے پر دیکھا تو اُنھیں فخر محسوس ہوا اور اُنھوں نے تالیاں بجائیں۔

بادشاہ کے وزیر حیران تھے کہ ایک حقیر سی چیونٹی کیسے جیت گئی۔ وہ حیران تھے کہ یہ چیونٹی کیسے 'شانِ سلطنت' بن سکے گی۔ بادشاہ چیونٹی کے اپنی منزل کے عزم سے بہت متاثر ہُوا، لیکن اُس دانا شخص کی چالاکی سے بھی، جس نے اُس کے لیے راستہ بنایا تھا۔ بادشاہ نے کہا، "میں چیونٹی کے جیتنے کا اعلان کرتا ہوں۔"

بادشاہ اور اُس کے وزیر اُس دانا شخص کے پاس پہنچے اور پوچھا کہ، "اُس نے چیونٹی

کا انتخاب کیسے کیا؟"

دانا شخص نے کہا، "مقابلے میں حصّہ لینے والے باقی تمام جاندار اپنے کردار کی ناکامی کے باعث اپنی منزل سے بھٹک گئے۔"

پہلے گاؤں کے لوگوں نے کہا، "ہمارا شیر کیوں ہار گیا؟ کیا شیر جنگل کا بادشاہ نہیں ہے؟"

دانا شخص نے وضاحت کی، "اگرچہ شیر جنگل کا بادشاہ ہے اور دوسرے جانور اُس سے ڈرتے ہیں لیکن یہ ہار گیا، کیونکہ یہ انا سے بھرا ہُوا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ وہ اپنی خوراک کے لیے کسی بھی جانور کو پکڑ سکتا ہے۔ شیر جانتا ہے کہ اُسے کوئی کام کرنے کی ضرورت نہیں، وہ جب چاہے آرام کرسکتا ہے، سوسکتا ہے اور جب کھانا چاہے کسی بھی جانور کو دبوچ سکتا ہے۔ اس طرح وہ جانتا ہے کہ سب اُس کے حُکم کے غلام ہیں اور اُسے محنت نہیں کرنی پڑتی۔ وہ انا سے اتنا بھرا ہُوا ہے کہ اُسے کسی سے مقابلے کی ضرورت نہیں۔ شیر اپنے آپ کو بہتر بنانے کے متعلق نہیں سوچتا۔ منزل اُس کے لیے کوئی اہمیت نہیں رکھتی، کیونکہ وہ جو چیز جب اور جہاں چاہے حاصل کرسکتا ہے۔ اُس کی انا اُسے کوئی چیز اپنی مرضی کے بغیر حاصل کرنے سے روکتی ہے۔"

دوسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا، "ہمیں سمجھ نہیں آئی کہ ہاتھی کیوں ہار گیا؟"

دانا آدمی نے وضاحت کی، "ہاتھی اپنی ہوس کی وجہ سے مشہور ہے۔ اُس کی توجہ ہتھنی پر اتنی مرکوز تھی کہ وہ اپنی منزل کھو بیٹھا۔ وہ اپنی ہوس کو پورا کرنے میں اتنا مگن تھا کہ وہ منزل کا راستہ بھول گیا۔"

تیسرے گاؤں کے لوگوں نے کہا، "پھر سانپ کیوں ہار گیا؟"

دانا آدمی نے وضاحت کی، "سانپ میں غصّہ بھرا ہُوا ہے۔ کسی بھی وقت جب اُسے کامیابی نہیں ملتی یہ پھنکارتا اور ڈستا ہے۔ اُسے اپنے غصّے پر قابو نہیں ہے۔ وہ نیولے کے اپنی بِل کے قریب آنے پر اتنا غصّے میں آگیا کہ وہ دوڑ پر توجّہ نہ دے سکا،

وہ غصّے اور انتقام کا اِس طرح شکار ہُوا کہ اُس نے کسی دوسری چیز کے متعلق نہ سوچا۔ یہی وجہ ہے کہ سانپ اپنی توجہ کھو بیٹھا اور دوڑ ہار گیا۔"

چوتھے گاؤں کے لوگوں نے کہا، "خرگوش کو تیز رفتار سمجھا جاتا ہے۔ چوہا دوڑ میں کچھوا نہ تھا، اس لیے اُسے جیتنا چاہیے تھا۔ پھر یہ کیوں ہار گیا؟"

دانا شخص نے کہا، "خرگوش دوسرے ساتھی خرگوشوں سے لگاؤ سے بھرا ہُوا ہے۔ ایک مرتبہ جب وہ ساتھیوں کے ساتھ کھیل میں مصروف ہُوا تو پھر کھیل ہی اُس کے لیے دوسری چیزوں سے اہم تھا۔ وہ اپنے ساتھ وابستہ رہنے والوں کے ساتھ خوش تھا۔ وہ اُن سے اتنا لگاؤ رکھتا تھا کہ وہ اپنی منزل پر توجہ نہ رکھ سکا۔"

آخر میں پانچویں گاؤں والوں نے پوچھا، "لومڑی کا کیا معاملہ ہے؟ اُسے چالاک سمجھا جاتا ہے پھر وہ کیوں ہار گئی؟"

دانا شخص نے کہا، "کیا تم نے غور کیا کہ لومڑی نے کیا کِیا؟ وہ مُرغی کے انڈے چُرانے کا موقع حاصل کرنے میں اتنی دلچسپی رکھتی تھی کہ اُس نے دوڑ چھوڑ دی۔ لومڑی لالچ سے بھری ہُوئی ہے۔ وہ اپنے حصّے سے مطمئن نہیں ہوتی، بلکہ دوسروں کا حصّہ لینا چاہتی ہے۔ وہ لالچی ہے اور دوسروں کا حصّہ لینا چاہتی ہے۔ وہ اپنی محنت پر گزارا نہیں کرتی، بلکہ دوسروں سے لینا چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے جو دوڑ چھوڑنے کا باعث بنی اور اُس نے چوری پر توجہ مرکوز رکھی۔

تمام گاؤں کے لوگوں نے کہا، "ہم سمجھ گئے کہ دوڑ کے لیے منتخب کیے گئے ہمارے جانوروں کے ساتھ کیا معاملہ پیش آیا لیکن یہ حقیر سی چیونٹی کیسے جیت گئی؟"

دانا آدمی نے کہا، "چیونٹی بہت محنتی اور کام میں مصروف رہنے والی ہوتی ہے۔ اگر ایک مرتبہ کسی کام میں لگ جائے وہ اُس وقت تک مصروف رہتی ہے، جب تک کہ یہ کام پورا نہ ہو، اس کے علاوہ چیونٹی ایک ہی راستے پر چلتی رہتی ہے۔ ایک مرتبہ چیونٹی کو راستہ دے دیا جائے تو وہ پوری لگن سے اُس کی پیروی کرتی ہے۔ وہ کسی چیز کو رُکاوٹ نہیں

دیتی۔ وہ دوسری سر•میوں کے لیے راستے سے نہیں ہٹتی۔ چیو••ای•راستے پ•چل
پ•ے تو اُس کے اختتام پ•پہنچ کر دَم لیتی ہے۔ وہ میٹھا پسند کرتی ہے اور اُس نے راستے
میں میٹھے پ•نی کا مزہ لیا۔ ہر مرتبہ• ••اُس نے راستے ••ں پ•نی چکھا اُسے••ی• پ•نی کی
خواہش ہوئی۔ یہی چیز چیو•کو لائن کے اختتام• •لے گئی۔"
•دشاہ دا• شخص کی وضا••• سے بہت خوش ہُوا اور خوشی سے چیو•کو فاتح قرار
دی•۔

یہ کہانی •• •نی حا••• کے مختلف پہلوؤں کی وضا••• کرتی ہے••ا• •ہم کسی بھی
•• •ن سے پوچھیں، "کیا وہ خُدا•کو پ• چاہتا ہے؟" ••کا••ای• •ہی جواب ہو• ہے،
"جی ہاں" لیکن ا• •آپ اُنھیں راستہ دِکھا دیں، جس کے ذریعے وہ خُدا•کو پ• •ہیں،
تو صرف چند لوگ ہی خُدا کی چوکھٹ پ•پہنچیں گے۔ کہانی میں بیان کی گئی وجوہات، جو
مختلف مخلوقات کے راستے سے• ••کا• • ••بنیں، اُنھی وجوہات •کے •• •••• •ن بھی
راستے سے ہٹ جائے گا۔ا•، ہوس، غُصّہ، وابستگی اور لالچ •• •نوں کو راستے سے ہٹا
دیں گے۔

•یہ پ•نچ چور کہلاتے ہیں، جو ہمیں خُدا سے دُورو• •ہیں• ••بھی ہمیں منزلِ مقصود
یعنی خُدا کی سلطنت کے دروازے• •پہنچنے سے روکنے کے لیے ان چار چوروں کا
استعمال کر• ہے۔

جس طروح ا• •نے کہانی میں موجود شیر کو• ••دی•، اسی طروح ا• ہماری توجہ خُدا کی
بجائے اپنے آپ پ•مرکوز ر• •ہے۔• ••ہم• پ•ا• کا پوری طرح غلبہ ہو تو یہ ہمارے
•ا•ر یہ سوچ پیدا کرتی ہے کہ ہمیں خُدا کی ضرورت نہیں۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ ہم• •
کچھ جا• •ہیں• ہمیں ہر چیز کا علم ہے۔ یہ ہمیں کسی رہنما کی تلاش سے روکتی ہے، جو خُدا
کی طرف ہماری رہنمائی کر سکے۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ ہم پہلے سے ہی نیک اور کامل ہیں
اور کچھ بھی کیے بغیر• ••ہم و• •چھوڑیں گے، خُدا کا دروازہ ہمارے لیے کھُلا ہوگا۔ شیر

کی طرح ہم سوچتے ہیں کہ ہم اپنی سلطنت کے خود ہی بادشاہ ہیں اور رُوحانی مشق کیے بغیر ہی خُدا ہمیں گلے سے لگا لے گا اور ہم اپنی زندگی غفلت میں گزار دیتے ہیں۔ ہم دوسرے لوگوں کو اپنے سے کم تر سمجھتے ہیں اور اُنھیں اپنا نوکر یا غلام سمجھتے ہیں، جو ہماری ضروریات کا خیال رکھتے ہیں، ہم اُن پر کام کی جگہ، گھر میں یا معاشرے میں حُکم چلاتے ہیں۔ ہم اپنے دوستوں، اِردگرد بسنے والوں اور معاشرے سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ ہماری مرضی کے مطابق کام کریں۔ ہم سوچتے ہیں کہ ہم سب سے بہتر ہیں اور باقی سب کو ہمارا حُکم ماننا چاہیے۔ ہم سوچتے ہیں کہ خُدا ہماری خدمت کے لیے ہے۔

ہوس نے ہاتھی کو بھٹکا دیا۔ اسی طرح سے ہوس ایک اور چور ہے، جو ہمیں خُدا سے دور کرتا ہے، اس دُنیا میں دوسروں سے پیار کرنا ایک الگ چیز ہے، لیکن ہوس میں ہم خُدا کو بھول جاتے ہیں اور اپنی خواہشات کو پورا کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ ہوس، حواس کی لذّتیں جیسے مختلف ذائقے دار کھانے، خوشبو، موسیقی، خوبصورت مقام دیکھنے کا شوق، شہوت، الکحل، نشہ آور چیزیں، جوا یا کوئی ایسی عادت جو ہماری توجہ کو اپنی منزل یعنی خُدا کو پانے سے ہٹاتی ہے، ہمارے راستے میں رُکاوٹ بنتی ہیں۔

سانپ غصّے کی وجہ سے راستے سے ہٹ گیا، اُس کی توجہ اپنے غصّے پر اتنی زیادہ ہوگئی کہ وہ اپنا مقصد بھول گیا۔ اگر ہم اپنی زندگی کا جائزہ لیں تو ہمیں پتہ چلے گا کہ ہم کس طرح غصّے کا شکار ہوتے ہیں۔ کئی چیزیں ہمیں غصہ دِلاتی ہیں۔ ہم ہر اُس شخص پر غصہ کرتے ہیں جو ہماری توقعات پر پورے نہیں اُترتے۔ بعض اوقات ہم اپنے غصّے پر قابو نہیں رکھ پاتے اور بدلہ لینا چاہتے ہیں۔ ہم منصوبہ بناتے ہیں کہ اُس شخص کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے، جس نے ہمیں غصہ دِلایا ہے۔ غصہ ہمارے خیالات اور قول و فعل پر حاوی ہو جاتا ہے اور ہم اپنی رُوحانی منزل کے راستے سے بھٹک جاتے ہیں۔

خرگوش اپنے دوسرے ساتھی خرگوشوں سے وابستگی کی وجہ سے راستے سے ہٹ گیا۔ اُس کے خیال میں دوسرے ساتھیوں کے ساتھ کھیلنا ہی سب سے اہم تھا۔ اسی

طرح سے لوگ خُدا کے علاوہ ہر چیز کو اپنی زندگی میں اُوپر رکھتے ہیں اور خُدا کو اپنی منزلِ مقصود نہیں بناتے۔

لومڑی اپنے لالچ کے باعث اپنے راستے سے ہٹ گئی۔ کچھ لوگ ایسے ہیں جو اپنے پاس موجود چیزوں سے مطمئن نہیں ہوتے، بلکہ مزید حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ صبح اُٹھنے سے لے کر رات سونے تک اپنا تمام وقت مزید دولت اور مزید چیزوں کا ڈھیر لگانے میں مصروف رہتے ہیں، بجائے اِس کے کہ اپنی زندگی کو متوازن طریقے سے گزارتے ہُوئے خُدا کو پانے کی کوشش کریں۔ کچھ لوگ اپنی جائداد بڑھانا چاہتے ہیں، کچھ لوگ اپنی طاقت، نام اور شہرت میں اضافہ چاہتے ہیں۔ لالچ لوگوں کو لومڑی جیسا بنا دیتا ہے، جو چوری کرنا چاہتا ہے۔ اس طرح وہ خُدا کی طرف واپسی کے لیے مُراقبہ کو وقت دینا بھول جاتے ہیں۔

جو کہانی کی پانچ مخلوقات کی طرح اپنی منزل سے ہٹ جاتے ہیں۔ اُن لوگوں کی خا… کو کبیر صاحب نے اس دوہے میں بیان کیا ہے:

رات گنوائی سوئی کے، دِوس گنوائیو کھائے

ہیرا جنم امول تھا، کوڑی بدلے جائے

ترجمہ: تُم نے اپنی زندگی سونے میں گنوا دی اور جسم کی پرورش کرتے ہوئے دِن گزر گئے۔ افسوس کہ زندگی کا قیمتی خزانہ سستے داموں فروخت ہو گیا۔

کہانی میں موجود تمام جانوروں نے اپنی منزل اپنی مادّی خواہشات کو پورا کرنے کے باعث گنوا دی۔ وہ بادشاہ سے انعام و اکرام پا سکتے تھے لیکن شیر نے اپنی خوراک حاصل کر لی، ہاتھی نے اپنی ہوس کی خواہش پوری کی، سانپ نے اپنی بل حاصل کی، خرگوش اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھیلنے لگ گیا اور لومڑی نے مُرغی کے انڈے حاصل کر لیے۔ صرف چیونٹی ہی بادشاہ کی پسندیدگی حاصل کر سکی۔

اسی طرح ہم بھی خُدا کی سلطنت میں داخل ہو سکتے ہیں لیکن ہم زندگی کے اِس قیمتی

• اپنے کو کھانے پینے سونے اور خواہشات کو پورا کرنے میں گنوا رہے ہیں۔

اگر ہم خُدا کے پاس واپس جانا چاہتے ہیں تو ہم چیونٹی سے سبق سیکھ سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب چیونٹی ایک راستے پر چلنے لگتی ہے، تو وہ منزل پر پہنچنے تک اُسی راستے کی پیروی کرتی ہے۔ وہ اِدھر اُدھر نہیں ہٹتی بلکہ اپنی توجّہ ایک ہی چیز یعنی اپنے راستے پر چلنے کی طرف مرکوز رکھتی ہے۔ وہ یہ سوچتے ہوئے نہیں رُکتی کہ "افسوس میں ابھی تک منزل پر نہیں پہنچی اس لیے مجھے یہ راستہ چھوڑ دینا چاہیے۔" وہ ہر لمحہ ایک قدم آگے کی جانب بڑھتی ہے اور لگاتار کوشش کرتے ہوئے آخر کار اپنی منزل پر پہنچ جاتی ہے۔

کوشش کے علاوہ ایک اور عنصر بھی اہم تھا جو چیونٹی کی کامیابی کا باعث بنا۔ اُس کی اپنی منزل کے ساتھ جُڑے رہنے کی خوبی کو دانا شخص کی مدد نے بھی متوجّہ کیا۔ اس نے چیونٹی کے لیے راستہ بنا دیا اور یہی کام مُرشدِ کامل ہمارے لیے کرتے ہیں۔ جب بھی ہمارے اندر اپنی منزل یعنی خُدا کو پانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تو ایک مُرشدِ کامل ہمیں صحیح راستے پر ڈال دیتے ہیں وہ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہم غلط سمت میں نہ بھٹک سکیں۔

ایک مُرشدِ کامل ہمارے لیے وہ اقدامات کرتے ہیں جن پر عمل کر کے ہم خُدا تک پہنچ سکیں۔ اگر ہم اپنے راستے پر چلتے رہیں اور اپنے راستے سے نہ ہٹیں تو ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں گے۔

پہلا قدم نورِ خُدا اور صدائے آسمانی کے لیے بیعت ہونے کا ہے۔ اس کے لیے بنیادی شرائط میں سبزی خوری، الکحل اور تمام نشہ آور ادویات سے پرہیز اور ایماندارانہ طریقے سے اپنی روزی کمانا شامل ہے۔

دوسرا قدم یہ ہے کہ بیعت ہونے کے بعد ہم کم از کم اڑھائی گھنٹے مُراقبہ کریں۔

تیسرا قدم یہ ہے کہ ہم ذاتی محاسبہ کے لیے ڈائری رکھیں تاکہ اپنے خیالات اور قول و فعل کے ذریعے ...کے، ہوس، غصّے، لگاؤ، لالچ اور انا کی کوشش کے ذریعے ...

سے بچ سکیں اور ہمارے اندر عدم تشدد، سچائی، پاکیزگی، عاجزی اور بے لوث خدمت کے جذبات پیدا ہوں۔

چوتھا قدم یہ ہے کہ ہم اپنی توجہ خُدا پر مرکوز رکھیں۔ اس مقصد کے لیے ہمیں ست سنگ میں جانے سے رُوحانی ترقی ملتی ہے، کیونکہ وہاں رُوحانی طور پر چارج شدہ ماحول میں ہمیں رُوحانی تعلیمات سمجھائی جاتی ہیں۔

پانچواں قدم یہ ہے کہ ہم بے لوث خدمت کریں۔ یہی وہ راستہ ہے جو ہمارے لیے [illegible] ہے۔

مُرشدِ کامل راستہ بتانے سے بھی بڑھ کر ہمارے لیے کام کرتے ہیں۔ کہانی میں دانا شخص چیونٹی کے لیے صرف راستہ ہی نہیں بتاتا، بلکہ یہ جانتا ہے کہ چیونٹیاں مٹھاس اور پانی پسند کرتی ہیں، اُس نے میٹھے پانی کا [illegible] راستے کے ساتھ ساتھ بچھا دیا۔ یہی کام مُرشدِ کامل ہمارے لیے کرتے ہیں۔ وہ راستے کے ساتھ کلمہ کے مٹھاس بھرے پانی کا [illegible] چھوڑتے ہیں، وہ کلمہ، روشنی اور آواز کی دھارا ہے، جو خُدا کا امرِت ہے۔ مُرشدِ کامل ہمیں بیعت کے ذریعے روشنی اور آواز کی دھارا کے میٹھے پانی سے جوڑ دیتے ہیں، جو خُدا کی طرف سے آتا ہے۔

روشنی اور آواز اِس دُنیا کے سورج کی روشنی یا کی آواز کی طرح کوئی مادّی چیز نہیں ہیں۔ یہ باطنی روشنی اور آواز ارتعاشات کی ایک دھارا ہے جو خُدا کا ہی ایک پہلو ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ جب ہم کچھ لوگوں کے درمیان بیٹھے ہوں تو پیار کو کیسے محسوس کرتے ہیں۔ بیرونی آنکھوں سے کچھ بھی ہوتا ہوا دِکھائی نہیں دیتا، لیکن پیار کے ارتعاشات دو لوگوں کے درمیان چلتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹا سا عکس ہے جو سمجھاتا ہے کہ جب ہماری رُوح خُدا سے جُڑتی ہے تو ایسے ہی احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ خُدا شعور کا ایک سمندر ہے۔ ہماری رُوح اُسی کا ایک پہلو ہے۔ جب ہم اپنی توجہ کو جسم اور دُنیا سے ہٹا لیتے ہیں تو ہم اپنی اصلیت یعنی رُوح کے بارے میں جان لیتے ہیں۔ جسم اور دُنیا کے ساتھ

جُڑے رہنے کی وجہ سے ہم اپنی رُوح کے متعلق نہیں جان پاتے۔
روشنی اور آواز کی دھارا کے تجربے اور اُس سے ملنے والی خوشی کے بعد ہمیں اس تجربے کی مزید خواہش ہوتی ہے۔ جب ہم اس راستے پر آگے قدم بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں تو مُرشدِ پاک کی رحمت کے باعث ہمیں مزید رُوحانی خوشی سے نوازا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک دِن ہم اپنے آپ کو خُدا کی سلطنت میں پاتے ہیں۔
کلمہ یا نام کی مٹھاس ہمیں اطمینان بخشتی ہے۔ ہم مُراقبہ کے ذریعے اس مٹھاس کا جتنا زیادہ تجربہ کرتے ہیں اُتنا ہی ہم دُنیاوی چیزوں کی طرف کم مائل ہوتے ہیں۔ خُدا کے پیار کی مٹھاس سے لُطف اندوز ہوجانے کے بعد ہم اپنی اَنا کھودیتے ہیں، ہم پیار کی مٹھاس سے بھرپور ہوجاتے ہیں اور صرف اُسی مٹھاس کو پانا چاہتے ہیں۔ خُدا کے پیار کی مٹھاس پاکر ہم ہوس کا شکار نہیں ہوتے۔ خُدا کا پیار دُنیا کے پیار کے مقابلے میں زیادہ طمانیت بخشتا ہے۔ دُنیا کا پیار ہمیں خوشی دیتا ہے، جبکہ خُدا کا پیار ہماری رُوح کے ذریعے ہماری رگوں میں سرایت کرجاتا ہے۔
خُدا کے پیار کی مٹھاس پاکر ہم ایسے حالات کا شکار نہیں ہوتے جو ہمیں غصّہ دِلائیں۔ ہم خُدا کے پیار کی سرمستی میں اتنے سرشار ہوجاتے ہیں کہ دوسرے لوگ جو کچھ بھی کرتے رہیں ہمیں غصّہ نہیں آتا۔ خُدا کے پیار کی مٹھاس حاصل کرنے کے بعد ہم کسی بھی قسم کی وابستگی کا شکار نہیں ہوتے کیونکہ ہم سمجھ جاتے ہیں کہ کوئی بھی دُنیاوی چیز خُدا کے مقابلے میں ہمیں اطمینان نہیں دے سکتی۔ ہم روزی کمانے کے لیے سخت محنت کرتے ہیں اور جو کچھ ہمیں مِلا ہے اُسی پر مطمئن رہتے ہیں۔ ہم اپنی اور اپنے خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے جو کچھ میسر ہو، خرچ کرتے ہیں۔ ہم جان جاتے ہیں کہ کوئی بھی کمپیوٹر کی سرگرمی اتنی طمانیت بخش نہیں، جتنی خُدا سے جُڑنے کے بعد مگن ہوکر گزارے گئے وقت کی سرمستی سے حاصل ہوتی ہے۔ ہمیں جو کچھ خُدا کی طرف سے عطا ہوتا ہے ہم اُس پر شکرگزار ہوتے ہیں۔

وہ تمام لوگ جو رُوحانی منزل کو پانے کے لیے پُرعزم ہیں، چیونٹی کی طرح ہیں۔ خواہ ارب پتی ہوں، مشہور فنکار، سائنس دان یا کوئی بھی انسان، جس نے اپنے لیے نام کمایا ہے، اُن سب کی یکساں خوبی منزل پر پہنچنے کا عزم ہے۔ اگر انھیں تمام رات بھی کام کرنا پڑتا تو وہ تمام رات کام کرتے۔ فقرائے کاملین اپنی زندگی کے فرصت کے لمحات خُدا کی یاد میں مُراقبہ میں گزارتے تھے۔ اگر ہم عزم کے ساتھ مُراقبہ کو اپنا مقصد بنالیں تو ہم اپنی رُوح کو خُدا سے وصال کی منزل تک پہنچا سکتے ہیں۔ بیعت ہمارے اندر سے بڑھے خوف، مَوت اور بُڑھاپے کو ختم کرتی ہے۔ صوفیائے کرام مسلسل یہ پیغام دیتے آ رہے ہیں کہ ہم جسم نہیں، بلکہ ہمیشہ رہنے والی رُوح ہیں۔ ہم ایک ابدی نُور ہیں۔ اپنے اصلی رُوپ کو جاننے کے لیے، ہم اپنی توجہ باطن کی طرف موڑ کر، اُس چھپے ہوئے نُور یا اپنی اصلیت کو تلاش کرسکتے ہیں۔

ایک دریا کی دلچسپ کہانی ہے۔ دریا کا سفر پہاڑ کی چوٹی سے شروع ہوا۔ وہ پہاڑ سے نیچے کی جانب بہا اور درختوں کے قریب سے بہتا رہا۔ وہ چٹانوں سے اُچھلا اور بعض اوقات راستے میں آبشاروں میں غوطے لگائے۔ اچانک دریا کو ایک صحرا کا سامنا کرنا پڑا۔ وہ نہیں جانتا تھا کہ کیا کیا جائے۔ وہ اپنے راستے پر بہنے کا عادی تھا، لیکن اب دریا کا راستہ ختم ہونے کے قریب تھا۔ میلوں دُور تک ریت کے سوا کچھ نہ تھا۔

دریا نے کہا، ''میں اپنے راستے میں آنے والی ہر چیز کو عبور کرنے کا عادی ہوں اس لیے میں ریت کو بھی پار کرلوں گا۔'' دریا نے ریت کو پار کرنے کی کوشش کی۔ لیکن ہر مرتبہ جوں ہی وہ ریت پر قدم رکھتا اُس کا پانی خشک ہوجاتا اور ریت میں جذب ہوکر غائب ہوجاتا۔

''یہ عجیب بات ہے،'' دریا نے کہا۔ ''میرے ساتھ اس سے پہلے ایسا کبھی نہیں ہُوا۔ میں اس صحرا کو کیسے پار کروں گا؟''

اچانک صحرا کی ریت دریا سے مخاطب ہوئی اور کہا، ''ہَوا ریت کو پار کرسکتی ہے۔''

دریا نے کہا، "یہ ٹھیک ہے، ہَوا اُڑتی ہوئی ویرانہ پار کرتی ہے۔"

ویرانے نے دریا کو نصیحت کی، "اپنے آپ ویرانے کو پار کرنے کی کوشش نہ کرو، کیونکہ تُمہارے پانی کے قطرے ویرانے میں جذب ہو جائیں گے اور تُم پانی سے محروم ہو جاؤ گے۔ تُم ہوا سے کہو کہ وہ تمھیں ویرانے کے پار لے جائے ورنہ تمہارا سارا پانی ویرانے میں غائب ہو جائے گا۔"

ندی حیران تھی کہ ہَوا کیسے مجھے ویرانہ عبور کروا سکتی ہے؟

ویرانے نے وضاحت کی، "ہوا کو دیکھو۔ وہ ہر وقت چیزوں کو اُٹھا کر ویرانہ عبور کراتی ہے۔ وہ تمہارے پانی کو بھی اُٹھا لے گی اور صحرا کو پار کرا دے گی اور پھر تمھیں دوسری طرف برسا دے گی۔"

دریا نے کہا، "میں اتنا بڑا دریا ہوں جس میں بے شمار قطرے ہیں، یہ ہلکی سی ہَوا میرے بھاری پانی کے قطروں کو کیسے اُٹھا سکتی ہے؟"

ویرانے نے کہا، "ہَوا نے اِس سے پہلے بھی پانی کو اُٹھایا ہے اور تمہارے لیے بھی ایسا کر سکتی ہے۔ بس بھروسہ رکھو اور ہَوا کو اجازت دے کر خود دیکھ لو۔ تمھیں یقین آ جائے گا۔ اگر تُم ہَوا کو لے جانے کی اجازت نہیں دو گے، تو تمہارا پانی یہیں رُک جائے گا اور تُم رفتہ رفتہ ویرانے میں جذب ہو کر غائب ہو جاؤ گے۔"

دریا نے کہا، "کیا تُم مجھے اِس بات کی گارنٹی دیتی ہو جو تُم کہہ رہی ہو؟"

ویرانے نے کہا، "اگر تُم کوشش نہیں کرو گے تو یقیناً ختم ہو جاؤ گے۔ تمہارا پانی ہمارے اندر جذب ہو جائے گا اور تمہارے پاس کچھ نہیں بچے گا۔ ہَوا کو صحرا عبور کروانے کے لیے کہنے میں کوئی نقصان نہیں۔"

دریا نے ہوا سے درخواست کی کہ اُسے صحرا عبور کرنے میں مدد کرے تاکہ وہ ویرانے میں غائب ہو کر ختم ہونے سے بچ سکے۔

دریا نے کہا، "لیکن یہ تُم کیسے کر سکتی ہو، میں تُم سے کہیں زیادہ وزن رکھتا ہوں۔"

ہوا نے جواب دیا، ''تم اپنی اصلیت کو نہیں سمجھتے۔ اگر تم کو علم ہوتا کہ ہَوا تمھیں اُوپر اُٹھا سکتی ہے۔ اور اگر تم جانتے کہ تمہاری حقیقت کیا ہے تو تم خوشی خوشی اُوپر اُٹھتے اور میرے ساتھ اُڑتے۔''

دریا نے کچھ دیر غور کیا تو اُسے پتہ چلا کہ وہ بھی آکسیجن اور ہائیڈروجن گیسوں سے بنا ہوا ہے۔ اُس کی اصل حالت بخارات ہیں۔ جوں ہی اُس نے اپنی حقیقت کو جانا، تو پانی کے قطرے بخارات کی صورت میں اُوپر اُٹھے اور ہَوا کے ساتھ مِل گئے۔ ہوا پانی کے قطروں کو بخارات کی صورت میں اپنے ساتھ کئی میل تک پھیلے صحرا سے اُڑا کر پار لے گئی۔ دریا زمین سے اوپر اُٹھ کر ہَوا کے ساتھ اُڑتے ہوئے بہت خوش تھا، پھر جب ہَوا صحرا کے پار پہنچی، وہاں ایک پہاڑ تھا۔ جوں ہی بخارات ٹھنڈے ہُوئے، وہ پانی میں تبدیل ہو کر بارش کی شکل میں گرے۔ بارش کا پانی اکٹھا ہُوا اور پہاڑ سے نیچے کی طرف بہتا ہُوا ایک نئے دریا کی شکل اختیار کر گیا۔ دریا مسلسل بہتا رہا حتیٰ کہ وہ سمندر کے قریب پہنچ گیا اور اُس میں شامل ہو کر سمندر کا ہی ایک حصہ بن گیا۔

یہ کہانی ہماری زندگی کی حالت بیان کرتی ہے۔ ہم دریا کی مانند ہیں۔ ایک دِن ایسا آئے گا جب ہم صحرا میں پہنچ کر خشک ہو جائیں گے اور ہمارا خاتمہ ہو جائے گا۔ اگر ہم سوچیں کہ ہم ایک جسم ہیں تو ہمیں خوف رہے گا، جس طرح دریا کو صحرا میں خشک ہو جانے کا خوف تھا۔ ایک عظیم ہَوا ہمیں اپنے ساتھ دوسری طرف لے جا سکتی ہے۔ مُرشدِ پاک ہمیں اس عظیم ہَوا سے جوڑتے ہیں جو کہ وقت کی وادی سے ہمیں اُوپر اُٹھا کر پار کرواتی ہے۔ وہ عظیم ہَوا خُدا کا نُور اور آواز کی دھارا کہلاتی ہے۔

یہ روشنی اور آواز کی دھارا تمام کائنات میں سے گزرتی ہے۔ ہمارے باطن میں موجود رُوح، خُدا کے نُور کا ایک ذرّہ ہے۔ اگر ہم اس نُور کے ذرّے کو ترقی دیں کہ وہ روشنی اور آواز سے جُڑ سکے تو ہم اِس کے ذریعے اس کے ساتھ سفر کرتے ہوئے واپس اپنے منبع میں مل سکتے ہیں۔ دریا نے محسوس کیا کہ اصلیت دِکھائی نہ دینے والے بخارات

ہیں اور اسی صورت میں وہ اُڑ سکتا ہے۔ •لکل اسی طرح ہم جا • کہ اصلیت میں ہم ا• ا• •رُوح ہیں اور•وہ •پرواز کر کے واپس خُدا •کے •پس جا سکتی ہے۔•. •ہم اپنی رُوح کو پہچا • گے، تو ہم بھی اُڑنے کے لیے ا•پنے •پر پھیلا سکیں •گے• کہ اس مادّی دُ • سے آ•گے •لائی رُوحانی و ••وں میں جا سکیں۔ ہم موت کی دہلیز •پر کر کے ا•ی و ••وں کو سمجھ سکیں گے۔

جس طرح •پنی کو اُڑنے کے لیے اپنی اصلیت یعنی بخارات کی صورت اختیار کر• •ڑی اسی طرح ہمیں اپنے بیرونی جسم کے دھوکے •سے •ہر نکل کر اپنی اصلیت یعنی رُوح کو اختیار کر• •ہے • کہ وہ •طنی رُوحانی دُ ••وں میں •پرواز کر سکے• دری• اپنے منبع کی طرف واپس جا سکتا ہے۔ اسی طرح ہم بھی اپنے اصل منبع، شعور •کے ا•ی سمندر جسے خُدا کہتے ہیں، کی طرف واپس جا• • ہیں۔ ہَوا •نے •پنی کو اپنے منبع کی طرف سفر کرنے میں مدد کی۔ اسی طرح مُرشدِ •پک ہمیں روشنی اور آواز کی رُوحانی دھارا سے جوڑ دیتے ہیں جو خُدا• • پہنچنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ مُرشدِ •پک ہمیں جسم سے اُو•پر اُٹھا کر اور ا•پنے •زوؤں میں لے کر ہمیں واپس اپنے منبع • • لے جانے کے لیے آتے ہیں۔ ہمارا کام صرف یہ ہے کہ ہم ا•پنے •طن میں جھا• • کر اپنی اصلیت یعنی رُوح کا تجربہ کریں۔ ا•پنے •طن میں جھانکنے سے ہمیں پتہ چلتا ہے ہم اصلیت میں وہ چہرہ نہیں ہیں جو کہ آ• •ے• میں دِکھائی دیتا ہے۔ ہم ا• • درخشاں اور •بناک رُوح ہیں، جو روشنی سے بھرپور ہے۔•. •ہم اپنی اصلیت کو جان• • • ہیں • •ہم ز•گی کی و• • سے اُو•پر اُڑ • • ہیں اور دو•رہ پیار کے سمندر میں مل • • ہیں جہاں سے ہم آئے تھے۔

و• • نے دری• کو بتا• کہ وہ ہَوا کی طاقت کی سچّائی کو تجربے سے خود• • •کر لے • کہ اسے یقین ہو جائے۔ ہم بھی مُراقبہ کے ذریعے •طن میں جانے کا تجربہ کر• • ہیں • کہ •. • •ہو سکے کہ ہم اصلیت میں رُوح ہیں، خُدا کا ا• • •. •اور یہ کہ اس دُ • سے آگے کچھ اور بھی ہے۔ اِس کا تجربہ نہ کرنے میں خطرہ یہ ہے کہ ہماری ز•گی کے دن ختم

ہو جائیں گے اور ہمیں اپنی جسمانی مَوت کا سامنا ہو گا۔ کیا ہم اپنی زندگی کا اختتام یہ جانے بغیر کرنا چاہتے ہیں کہ اس زندگی سے آگے کیا چیز ہماری منتظر ہے؟ کیا ہم اپنی زندگی کے آخری ایّام اگلے جہان سے مکمل واقفیت کے ساتھ گزارنا چاہتے ہیں؟ اگر ہم اپنی زندگی ہی میں اپنی اصلیت کو نہیں پہچانیں گے اور یہ نہیں سمجھیں گے کہ موت کے بعد ہمارے ساتھ کیا ہو گا، ہم ناواقفیت کے خوف میں مبتلا رہیں گے۔ ہم مَوت کے خوف سے پریشان رہیں گے۔ لیکن اگر ہم مُراقبہ کریں گے تو ہم باطنی دنیاؤں کی شان و شوکت کے گواہ ہوں گے۔ ہم اس سمندر کی طرف سفر کریں گے جہاں سے ہماری رُوح آئی ہے جو کہ خُدا کی ابدی رُوح ہے۔

مُراقبہ کے لیے ہمیں اپنا مذہب تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ ظاہری تبدیلی (conversion) کا عمل نہیں ہے، بلکہ باطنی تبدیلی (inversion) کا عمل ہے۔ یہ ایک غیر فرقہ وارانہ مُراقبہ کا طریقہ ہے، جو کہ اپنے مذہب، عقیدے اور ثقافت میں رہتے ہوئے اپنایا جا سکتا ہے۔ ہمیں صرف کسی آرام دہ حالت میں بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو یوں بند کرنا ہے، جیسا کے سونے کے وقت کیا جاتا ہے اور اپنے سامنے جو کچھ دِکھائی دے، اُس کے درمیان میں توجہ سے دیکھنا ہے۔ ابتدائی مُراقبہ میں، جسے کسی مُرشدِ کامل سے روشنی اور آواز کی بیعت حاصل ہونے سے پہلے کیا جا سکتا ہے، ہم من ہی من میں خُدا کے کسی بھی نام کو جو ہمیں آسان لگے دُہراتے ہیں۔ بیعت کے وقت ہمیں مُراقبہ کے لیے مکمل ہدایات سکھائی جاتی ہیں، جو کہ دو طرح کے مُراقبہ پر مشتمل ہیں، باطنی روشنی کا مُراقبہ، (نُورِ الٰہی کا مشاہدہ) اور باطنی آواز کا مُراقبہ (کلامِ آسمانی کا مشاہدہ)۔

باطنی روشنی کے مُراقبہ یا وِرد کے طریقہ کے لیے مُرشدِ کامل ہمیں رُوحانی طاقت سے بھرپور پانچ اسمائے اعظم بخشتے ہیں تاکہ اُنھیں دُہرانے سے ہمارا مَن پُرسکون رہے۔ یہ اسمائے مُبارک ہمارے من کو مصروف رکھتے ہیں، تاکہ کوئی خیال ہماری باطنی یکسوئیت میں رُکاوٹ نہ بنے۔ اِن پانچ اسمائے رُبّانی کو دُہرانے سے، جو کہ مُرشدِ پاک

کی توجہ سے چارج ہوتے ہیں، ہماری توجہ باطنی یا تیسری آنکھ پر مرکوز رہتی ہے، یہ آنکھ دونوں بھنوؤں کے درمیان ہے۔ وہاں سے یہ روشنی کا مشاہدہ کرنے لگتی ہے۔ ہمیں چمکتی ہوئی روشنیاں، روشنیوں کے دائرے یا کسی بھی رنگ کی روشنی مثلاً سنہری، سفید، زرد، پیلی، نیلی، بنفشی، سبز یا جامنی دِکھائی دیتی ہے۔ روشنی کے درمیان توجہ مرکوز ہونے سے ہم اِس روشنی میں منہمک ہو جاتے ہیں۔ ہمیں باطنی آسمان، ستارے، ایک چاند اور ایک سورج دِکھائی دے سکتا ہے۔ اس کے بعد ہمیں مُرشدِ پاک کی لطیف نورانی صورت دِکھائی دے گی، جو ہمیں باطنی سفر پر لے جائے گی۔

بیعت کے وقت ہم ایک دوسری مشق بھی سیکھتے ہیں جو کہ باطنی آواز پر مُراقبہ ہے۔ اس طریقے میں ہم رُوحانی موسیقی کو سنتے ہیں جو کہ ہمارے اندر مسلسل گونج رہی ہے۔ یہ سحر طاری کر دینے والی موسیقی، ہماری رُوح کو اپنی طرف کھینچتی ہے اور اِسے ترقی دے کر اِس مادّی دُنیا سے آگے حیران کُن باطنی رُوحانی دُنیاؤں میں لے جاتی ہے۔

فقرائے کاملین اِن رُوحانی دُنیاؤں کے متعلق اپنے مشاہدات بیان کرتے ہیں۔

جوں جوں ہم بالائی دُنیاؤں میں اُوپر کی جانب بڑھتے ہیں، ہمیں عظیم رُوحانی شعور کا تجربہ ہوتا ہے۔ اِس زمین پر رہتے ہُوئے ہم مادّی دُنیا کا حصّہ ہیں، جس میں زیادہ مقدار مادّے کی ہے۔ اس لیے ہم میں شعور کی مقدار بہت کم ہے۔ اس دُنیا کی سب سے عظیم روشنی، جس کے متعلق ہم جانتے ہیں، ستاروں اور سورج کی روشنی ہے اور یہ روشنی باطنی بالائی منازل کی روشنی کے مُقابلے میں بہت ہلکی ہے۔ اِس دُنیا کا سب سے عظیم پیار رُوحانی پیار کی ہلکی سی جھلک ہے جو کہ باطنی دُنیاؤں کی پرواز کے دوران ملتا ہے۔ جن لوگوں کی مَوت کی دہلیز پر روشنی کے فرشتے سے ملاقات ہُوئی، وہ بتاتے ہیں کہ اس روشنی کے فرشتے نے ہمیں اتنا پیار دیا، جو دُنیا میں ملنے والے پیار کے مقابلے میں بہت زیادہ تھا اور وہاں کی روشنی زمین کی روشنی کے مقابلے میں بہت زیادہ تھی۔ اگر مَوت کی دہلیز پر پیار اور روشنی، بالائی دُنیاؤں کے آغاز میں اتنی زیادہ ہے تو آپ سوچ سکتے ہیں کہ

اُس سے اُوپر کی دُنیاؤں میں کتنا پیار اور روشنی ہوگی۔ وہ روشنی پیار بخشنے والی اور تسکین بخش ہے۔

ہر دُنیا رُوحانی موسیقی سے بھر پور ہے۔ خُدا سے ظاہر ہونے والی طاقت وہ سر چشمہ ہے، جو روشنی اور آواز کی دھارا کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ باطنی آواز وہ رُوحانی موسیقی ہے، جو کسی آلہ موسیقی یا صوتی تار کے بغیر پیدا ہوتی ہے۔ یہ گونجتی ہوئی آواز، ہر دُنیا میں، مختلف صورتوں میں سُنائی دیتی ہے۔ یہ آواز ہر دُنیا میں شعور کی مختلف حالتوں یا ہر دُنیا میں مادّہ اور شعور کی مقدار کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ مادّے کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی، آواز اُتنی ہی کم لطیف ہوگی۔ شعور کی مقدار جتنی بڑھتی جائے گی آواز اُتنی ہی زیادہ لطیف ہوگی۔

بالائی رُوحانی دُنیاؤں میں ہم نچلی مادّی دُنیاؤں کے چکر سے آزاد ہوتے ہیں اور اعمال (کرموں) کی دُنیا سے باہر ہوتے ہیں۔ جو اِس دُنیا میں داخل ہو جاتے ہیں وہ خالق کے پیار کے قانون کو سیکھ لیتے ہیں۔ اُن کا ہر سانس پیار سے بھر پور ہو جاتا ہے اور وہ پیار میں رنگے ہوتے ہیں۔ خُدا کے پیار کے علاوہ اُن میں کوئی خیال یا قول و فعل کسی دوسری چیز کے متعلق نہیں ہوتا، بلکہ خُدا کے پیار مشتمل ہوتا ہے۔ وہ روشن خیال رُوحیں ہوتی ہیں، جنھیں ہم 'پیار کا پیکر' نام سے پکارتے ہیں۔ ہم ایسی بہت سی برگزیدہ ہستیوں کی مثالیں جانتے ہیں، جنھوں نے اس دُنیا کو اپنی رحمت سے نوازا۔ فقرائے کامل، ولی اللہ، اور تمام مذاہب کے بانیان باطنی رُوحانی دُنیاؤں میں گئے اور اپنے زمانے کے لوگوں کو رُوحانی دُنیا میں جانے کا طریقہ سکھایا۔ ایک زندہ جاوید کامل مُرشد ہمیں خُدا سے جوڑنے کے لیے آتے ہیں تاکہ ہم رُوحانی شعور پا سکیں۔

کیوں نہ ہم روشنی اور آواز کی رُوحانی دھارا کی ہَوا کے ساتھ پرواز کریں۔ ہمارا کام صرف یہ ہے کہ ہم روشنی اور آواز کے مُراقبہ کا طریقہ سیکھیں تاکہ ہماری رُوح اِن حیران کُن رُوحانی دُنیاؤں میں جا سکے۔ مُراقبہ ہمیں خُدا کے نُور سے جُڑنے کے قابل

• بناہ ہے اور ہمارے ذرّۂ نوُر کو، منبعِ نوُر سے دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔

ذاتی غور و فکر

آپ روحانی اعتبار سے کیا حاصل کرنہ چاہتے ہیں، اُس پہ غور کیجیے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے جو اقدام آپ کو ۃ ہیں اُن کی فہر ست بنائیے اور تفصیل دیجیے کہ آپ اپنے منصوبے کو کس طرح عمل میں لا • گے۔

مصنف کی مختصر سوانح

• .... راجندر سنگھ جی مہاراج پوری دُ • کے ا ی • منظور شدہ رُوحانی َ • و ہیں۔ آپ غیر منفعتی بین الاقوامی ادارہ (.U.S.A) 'Science of Spirituality' اور 'ساون • کر • ل رُوحانی مشن' کے صدر ہیں۔ یہ ادارے رُوحا • ، امن اور ا • نی • مات کے لیے وقف ہیں اور دُ • کے 40 ممالک میں ان کے 1600 سے ز • دہ مرا • قائم ہیں۔ مہاراج جی نے سیمینار (مکالمہ)، مراقبہ کیمپ، ٹیلی وی • ژن، ر • ڈیو، کتابوں اور رسائل وغیرہ کے ذریعے مراقبہ کی اپنے آسان لیکن مؤ • ثر طر • کو دُ • کے کروڑوں لوگوں • پہنچا • ہے۔ ظاہری اور • طنی سکون حاصل کرنے کے آپ کے اس طر • کو دُ • کے سیاسی، مذہبی اور رُوحانی رہنماؤں — سبھی نے منظور کیا ہے۔

آپ کی ادبی تخلیقات دُ • کی 50 سے ز • دہ ز • نوں میں • جمہ ہو چکی ہیں، جن میں 'آتم شکتی'، 'آتمک شا • کی کھوج'، 'آدھو • • یُ • میں ادھیاتم'، 'سچّا سُکھ' وغیرہ شامل ہیں۔ آپ کے متعدد مضامین مسلسل دُ • بھر کے رسائل و اخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں۔ مہاراج جی کی تقر • یں پوری دُ • میں ٹیلی وی • ژن، ر • ڈیو اور انٹر • • کے ذریعے نشر ہوتی رہتی ہیں۔

• .... راجندر سنگھ جی مہاراج • • نی اتحاد کا • نس' اور 'متحدہ مذاہب عالم' اداروں کے صدر ہیں۔ آپ شکاگو میں 1993 میں ہوئی 'مذاہب عالم • رلیمنٹ' نیز روم، اٹلی میں 1994 میں ہوئی 'مذاہب عالم اور امن کا • نس' میں ا ی • اہم مقرر تھے۔ آپ نے امن عالم اور اتحاد کے لیے کئی مذہبی جلسوں اور متعدد بین الاقوامی • • نی اتحاد کا • • ... • ل

کا انعقاد کیا۔

• ۔۔۔ راجندر جی مہاراج متعدد اعزازات سے نوازے جا چکے ہیں۔ 1997 میں • نیویارک کے 'بین مذاہب مرکز' (Interfaith Center of New York) اور 'باہمی • • تفہیم مندر' (Temple of Understanding) نے آپ کو امن ... سے نوازا۔ • ریاستہائے متحدہ امریکہ کی بالٹیمور ریاست میں ایک دن 'یوم ۔۔۔ راجندر سنگھ' کے نام سے بھی منایا گیا۔ اقوامِ متحدہ کی 50 ویں سالگرہ، جو کہ نیویارک میں منائی گئی تھی، پر مہاراج جی نے ہزاروں لوگوں کو مراقبہ پر بٹھایا۔ آپ نے ایک جلسہ میں 'اقوامِ متحدہ' (United Nations) کے سیکریٹری جنرل کے اعزاز میں دعائیہ جلسے کا انعقاد کیا۔ فروری 1997 میں آپ کو 'قومی دعائیہ طعام' (National Prayer Breakfast) میں بطورِ خاص مدعو کیا گیا، جو امریکہ کے صدر بل ... کی صدارت میں دیا گیا تھا۔ آپ نے اقوامِ متحدہ کی جنرل اسمبلی (General Assembly) میں مذہبی و رُوحانی رہنماؤں کی صد سالہ امن تقاریب کے افتتاحی جلسے میں بھی خطاب کیا۔ ایلی نوئے ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ (Illionois Institute of Technology) نے ۔۔۔ راجندر سنگھ جی مہاراج کو ان کے امن اور تعلیم کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے 'ممتاز رہنما ایوارڈ' (Distinguished Leadership Award) کے لیے منتخب کیا۔ 2004 میں جنوبی امریکہ کی دو یونیورسٹیوں نے مہاراج جی کو امن، تعلیم اور روحانیت کے میدان میں کی گئی کوششوں کے لیے ڈاکٹریٹ کی ڈگری تفویض کی۔

... کی خدمت کے لیے آپ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ آپ کے مشن میں مسلسل مفت ... پیتھک، ہومیو پیتھک اور آیورویدک دواخانے کام کرتے رہتے ہیں اور بوقت ضرورت مفت طبّی کیمپ لگائے جاتے ہیں۔ مشن کے ذریعے قدرتی آفات کے وقت ـــــ جیسے کولمبیا میں آئے آتش فشاں، میکسیکو میں آئے زلزلے، دلّی میں آئی باڑھ اور فلوریڈا میں آئے طوفان ـــــ میں پھنسے لوگوں کی امداد کی جاتی ہے۔ گجرات میں آئے

زلزلے کے دوران جب کئی شہر تباہ ہوگئے، تو مشن کے ذریعہ وہاں ایک گاؤں بھی بسایا گیا، جس میں کئی گھر، اسکول، مراقبہ ہال اور کمیونٹی سینٹر بھی بنائے گئے۔ حال ہی میں ایشیا میں آئی عظیم آفت سونامی کے لیے مشن نے فوراً 65,000/- ڈالر کی رقم جمع کی۔

مہاراج جی نے اپنی تعلیم سائنس اور ٹیکنالوجی میں حاصل کی ہے۔ آپ نے مشہور ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ آئی آئی ٹی مدراس (Indian Institute of Technology, Madras) سے الیکٹریکل انجینئرنگ میں بی ٹیک (B.Tech.) اور آئی آئی ٹی شکاگو (Illinois Institute of Technology, Chicago) سے ماسٹر آف سائنس (M.S.) کی ڈگری حاصل کی۔ آپ نے اگلے 20 سالوں تک الیکٹرانکس، کمیونیکیشن اور کمپیوٹر کو اپنا میدانِ عمل بنایا اور کئی اوزاروں میں اہم جدت پیدا کی۔ سائنس، کمیونیکیشن اور کمپیوٹر کے میدان میں آپ کا تعاون ہونے کی وجہ سے آپ نے رُوحانیت کو سائنسی نقطۂ نظر سے پیش کیا ہے۔ مہاراج جی نے رُوحانیت کی سائنس اور مراقبے کو تمام عالم کے لیے آسان بنا دیا ہے، تاکہ لوگ اسے سمجھ سکیں اور خود اس کی مشق کر سکیں۔

. . .